

# そら<sup>まめ</sup>豆<sup>け</sup>あ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

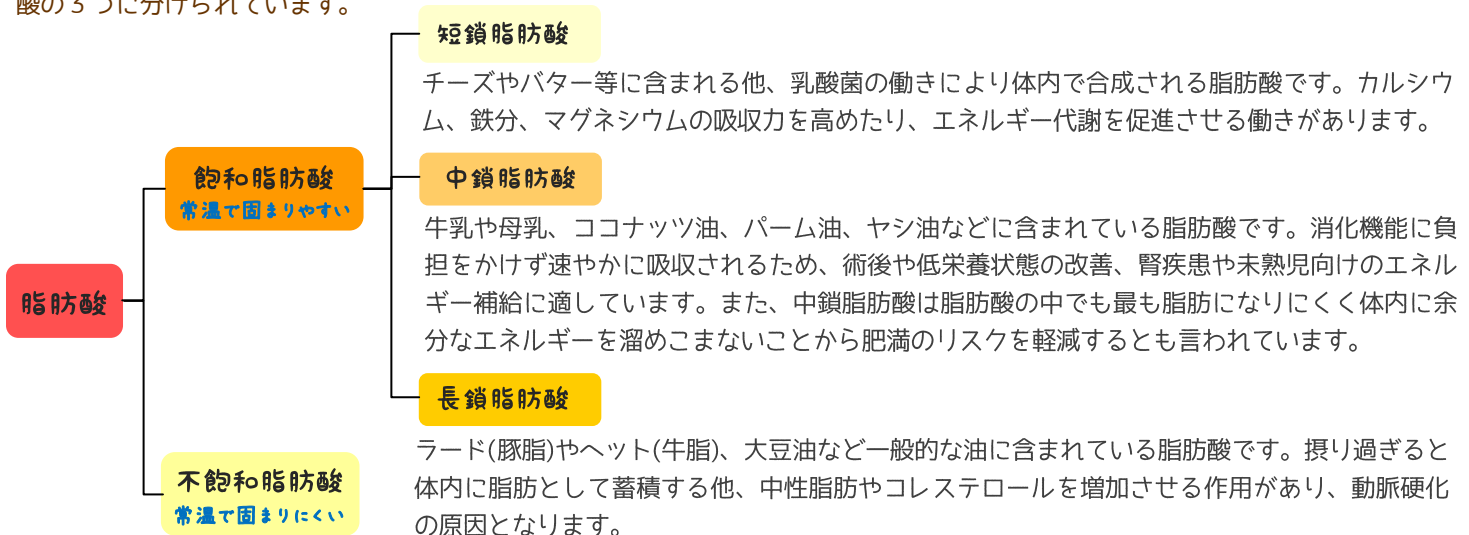
平成28年6月発行



## 栄養＋健康コラム ～『MCT(中鎖脂肪酸)』について～

「MCT(中鎖脂肪酸)って、どんな油なの?」「いつも家庭で使っている油とは何が違うの?」と疑問に思った方、いらっしゃいませんか? 今月はMCTオイル&パウダーやマクトンオイルでお馴染みの『MCT(中鎖脂肪酸)』についてお話しいたします。

■まず『脂肪酸』とは油脂の主成分のことで、ラードやバターなど動物性の油脂に多く含まれていて常温で固まりやすい性質の『飽和脂肪酸』と、植物油や魚油に多く含まれていて常温で固まりにくい性質の『不飽和脂肪酸』の2つに分けられています。その中でも、『飽和脂肪酸』は主にエネルギー源として利用され、炭素を結ぶ鎖の長さにより短鎖脂肪酸・中鎖脂肪酸・長鎖脂肪酸の3つに分けられています。



～次回は『不飽和脂肪酸について』お話しいたします～