

<研究成果の紹介

肉豚へのアマニ油脂肪酸カルシウム添加飼料給与による飼養試験

中小家畜グループ

1. 成果の内容

リノール酸は、食品として摂取しなければ代用できない必須脂肪酸であり、その摂取が奨められてきましたが、近年、このリノール酸に代表されるn-6系脂肪酸の過剰摂取が欧米型ガン、アレルギー過敏症、血栓性疾患を多発させることが明らかとなってきました。

このため、厚生省第5次改訂「日本人の栄養所要量」でリノール酸（n-6系）摂取量に上限を設定し、 α -リノレン酸やドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸等のn-3系脂肪酸の重要性を示すとともに、n-6系脂肪酸/n-3系脂肪酸比を4:1程度にすることを推奨しています。

アマニ油脂肪酸カルシウム（n-3系脂肪酸の α -リノレン酸を50%以上含む）3%添加飼料を肉豚出荷前2週間給与した場合、これを添加しない場合に比して、 α -リノレン酸は豚のロース肉中脂肪で2倍、周辺脂肪で5倍と強化されました。

アマニ油脂肪酸カルシウムを添加しない場合豚脂

肪中のn-6/n-3比は16.4:1ですが3%添加飼料を2週間給与した場合5.9:1となり、推奨値に近づきました。

2. 技術の適用効果と適用範囲

アマニ油脂肪酸カルシウム3%添加飼料を肉豚出荷前2週間給与することにより脂肪酸バランスの良い豚肉が生産されます。

3. 普及・利用上の留意点

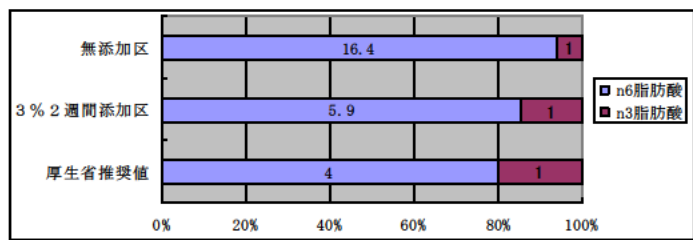
私たちは望ましい日本型食生活をおくるために農水省「食生活指針」、厚生省「日本人の栄養所要量」等に基づき食生活の理解と意識改善を図らなければなりません。

α -リノレン酸強化豚肉は、脂肪酸のバランスが理想的ですが、脂肪については、摂取エネルギー比率の20~25%におさえ、動物性、植物性、魚の脂肪をバランスよく摂ることが大切です。

(市川隆久)

平成6年4月厚生省第5次改訂・日本人の栄養所要量(概要)

- ① 脂肪エネルギー比率20~25%が望ましい。
- ② 脂肪の摂取割合は動物性:植物性:魚=4:5:1が望ましい。
- ③ 脂肪酸摂取割合は飽和:一価不飽和:多価不飽和=1:1.5:1が望ましい
- ④ n-6/n-3比率4.0程度が適正。
- ⑤ 高脂血症の人はコレステロール摂取量 300mg/日以下におさえる。



- 厚生省、農水省、文部省が定めた食生活指針
- 1 食事を楽しみましょう
 - 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
 - 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
 - 4 ごはんなどの穀類をしっかり
 - 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
 - 6 食塩や脂肪は控えめに
 - 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
 - 8 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も
 - 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
 - 10 自分の食生活を見直してみましょう

図 豚肉脂肪のn-6/n-3割合