さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係　☎2・1212

サロマ豚四軒團（よんけんとん）から学ぶ脂肪酸のお話

佐呂間の特産品として知られる「サロマ豚四軒團（よんけんとん）」。Aコープさろまで精肉が販売されているほか、町内の一部飲食店でも「サロマ豚四軒團」を使った料理が提供されています。

「サロマ豚四軒團」は他の一般的な豚肉に比べ、オメガ3系脂肪酸が多く含まれているという特徴があります。しかし、オメガ3系脂肪酸といわれても聞き馴染みがなく、一体なんのことを言っているのかイマイチわからない方もいるのではないでしょうか。

今回は、この「オメガ3系脂肪酸」を含めた、「脂肪酸」について注目し、油（脂質）の摂り方についてお伝えしたいと思います。

サロマ豚四軒團

町内4戸の養豚場で生産
年間で8千～9千頭を出荷
平成29年4月：飼料統一販売
平成30年3月：商標登録申請
令和元年7月：商標登録完了

油は極力控えるべき？

健康を意識したときに、「油は極力控えた方が良い」と考える方が多いようです。しかし、私たちの体にとって、油（脂質）は欠かすことのできない栄養素の一つです。貯蔵エネルギーになるだけでなく、臓器を保護したり、寒さから体を守ったりする働きなどもあります。コレステロール値が気になる方はとくに食品に含まれる油や調味料に使う油を控える傾向が見られますが、実は、油の種類によって、味方になってくれるものもあります。

油の種類

油は大きく2つに分けられます。1つは常温で固体の「脂」で、主に動物性の油が含まれます。もう一つは常温で液体の「油」で、植物性の油や魚の油が含まれます。

また、油は色々な種類の「脂肪酸」を含んでいます。どのような「脂肪酸」を多く含んでいるのかによって、体の中での働きが異なります。脂肪酸には次のような種類があります。

▼飽和脂肪酸

常温で固体の「脂」に多く含まれている脂肪酸です。肉の脂身、ラード、乳製品などに多く含まれ、摂り過ぎると肝臓でのコレステロールの合成を促進し、動脈硬化を進行させます。

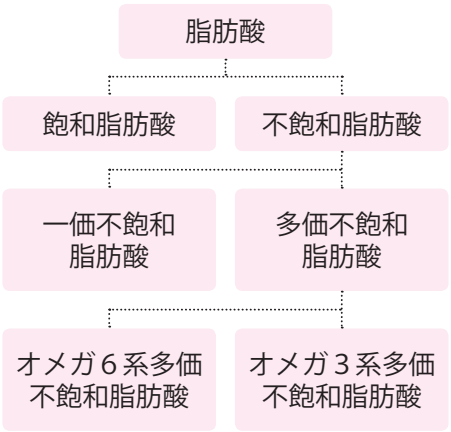
▼不飽和脂肪酸

常温で液体の「油」に多く含まれている脂肪酸です、主に植物性の油や魚から摂取することができます。化学的な構造の違いにより、「一価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」に分類されます、さらに、多価不飽和脂肪酸は、「オメガ6系」と「オメガ3系」に分類されます。

「一価不飽和脂肪酸」はオレイン酸に代表され、オリーブ油や紅花油などに多く含まれています。飽和脂肪酸の代わりに使うと、血液中の悪玉（LDL）コレステロール値を下げる働きがあります。

「オメガ6系多価不飽和脂肪酸」にはリノール酸などがあり、大豆油やコーン油などに多く含まれています。悪玉（LDL）コレステロール値を低下させる働きがありますが、善玉（HDL）コレステロール値も下げてしまうので、摂り過ぎには注意が必要です。

「オメガ3系多価不飽和脂肪酸」はα―リノレン酸などがあり、えごま油や亜麻仁油などに多く含まれています。オメガ3系脂肪酸は体内に入るとEPAやDHAという脂肪酸に変化します。EPAやDHAは血中中性脂肪値を下げたり、血液を固まりにくくして血栓を予防するなどの働きがあります。



【脂：主に飽和脂肪酸】

肉の脂身、ラード、乳製品、
バターを多く使う洋菓子や
菓子パン　など

【油：主に不飽和脂肪酸】

オレイン酸
・オリーブ油
・紅花油

リノール酸
・大豆油
・コーン油

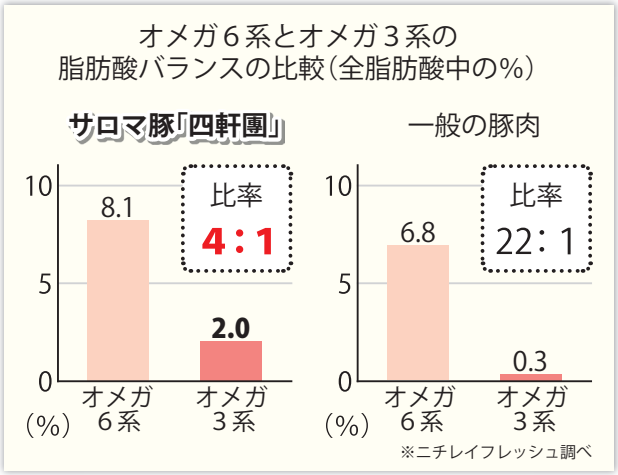
α－リノレン酸
・えごま油
・亜麻仁油

「サロマ豚四軒團」にはこのオメガ３系脂肪酸が一般の豚肉に比べて多く含まれています。

詳しいお話を伺うため、生産者のひとりであり、佐呂間町農協養豚部会長の柳原さんを訪ねました。

四軒團！ サロマ豚「四軒團」はオメガ３系脂肪酸が多く含まれる豚肉

一般の豚肉はトウモロコシや麦類を主成分とする飼料で育ち、飽和脂肪酸を多く含んでいます。しかし、「サロマ豚四軒團」は亜麻仁※1の成分を原料とした飼料を一定期間与えるため、一般の豚肉よりもオメガ３系脂肪酸を多く含んでいます。



オメガ３系脂肪酸は融点※2が低いため、亜麻仁を食べて育った豚肉も融点が低く、時間が経っても脂が固まりにくいことが特徴です。

※1 亜麻という植物の種子。オメガ３系脂肪酸の１つであるα－リノレン酸を豊富に含んでいる。

※2 固体が液体になりはじめる温度

四軒團！ 関東や関西でも喜ばれる豚肉

「サロマ豚四軒團」は食品会社のニチレイフレッシュを通して関西や関東で展開されているスーパーマーケットでは「あまに豚」として販売されています。安心安全でおいしく、健康効果も期待できる豚肉として消費者の人気を集めています。ニチレイフレッシュでは消費者が安心して食べられるように、定期的に豚肉の脂肪酸バランスを検査し、基準値を満たしているか調べ、品質を維持しています。

精肉だけでなく、お惣菜としても販売されています！

四軒團！ 生産農家柳原さんご夫婦おすすめの食べ方

豚肉そのものの旨味を感じられるようにシンプルに食べるのがおすすめです。しゃぶしゃぶにしたり、塩コショウで味付けした肩ロース肉をポークソテーで食べると豚肉の味がよりわかりやすいです。また、時間が経っても脂が固まりにくいという性質があるため、とんかつなどの揚げ物でも美味しくいただけます。

健康を意識して油（脂質）の摂り方を見直そうと考えたとき、一概に控えるのではなく、「脂肪酸」に注目し、体に必要な油（脂質）を取捨選択してみてはいかがでしょうか。

「飽和脂肪酸」は摂ってはいけないものではなく、摂り過ぎに注意しましょう。

また、「オメガ３系脂肪酸」は適切に摂取すると健康効果を期待できますが、「脂質」のひとつであるため、摂りすぎるとエネルギーの過剰摂取につながるため注意が必要です。