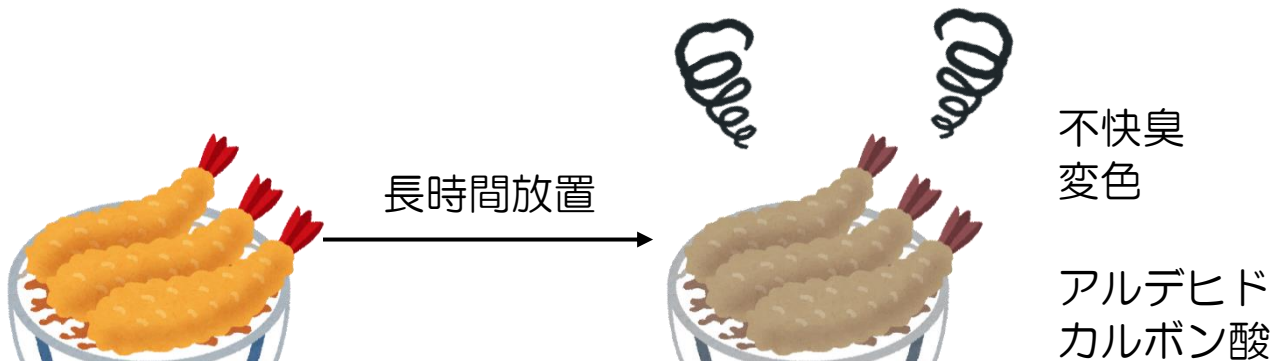


## ● 油脂の酸化

油脂の酸化には、自動酸化と熱酸化の2種類があります。

自動酸化とは、空気中に放置しておくだけで、脂質の酸化が連続的・自己触媒的に次々と進行することです。さらに、微量の金属イオンの存在によって酸化が著しく促進されます。主に不飽和脂肪酸で起こります。二重結合の部位で水素が引き抜かれて、酸素が付加します。反応が進行すると過酸化物が蓄積し、あまりに古くなると分解、重合を起こします。



熱酸化とは、油脂が高温で空気と接触すると起こる酸化です。同じ油を長時間加熱したり、何回も使い回すことで起こります。酸化により生成した過酸化物は、高温ではすぐに分解します。また重合も起こります。酸化した油を摂取すると、活性酸素や過酸化脂質とい

う有害物質が体内に増えることによって、細胞も酸化し傷ついてしまい、老化や病気を引き起こす原因になるともいわれています。

【参考】管理栄養士国家試験問題解説（2016）、医療情報科学研究所、岡庭豊、p265