

**SAMPLE**

ID: A000\*\*\*\*  
DATE: 2018/04/05  
NAME: 見本 太郎

脂肪酸レポート (Fatty acid Report)

	割合 (%)	基準範囲	平均値	
<b>総飽和脂肪酸</b>	39.55	20.0 - 54.1%	36.84	
ミリスチン酸 (14:0)	0.52		0.71	
パルミチン酸 (16:0)	23.47		22.25	
ステアリン酸 (18:0)	13.11		11.76	
<b>総一価不飽和脂肪酸</b>	21.06	14.0 - 64.9%	25.42	
パルミトレイン酸 (16:1 ω7)	1.20		1.26	
オレイン酸 (18:1 ω9)	16.99		18.85	
<b>総オメガ6脂肪酸</b>	30.46	9.0 - 45.5%	32.65	
リノール酸 (18:2 ω6)	17.70		23.12	
ジホモ-γ-リノレン酸 (20:3 ω6)	0.75		0.91	
アラキドン酸 (AA 20:4 ω6)	10.71		7.58	
ドコサテトラエン酸 (22:4 ω6)	0.91		0.70	
<b>総オメガ3脂肪酸</b>	8.53	1.6 - 14.1%	7.41	
α-リノレン酸 (18:3 ω3)	0.32		0.82	
エイコサペンタエン酸 (EPA 20:5 ω3)	1.42		1.42	
ドコサペンタエン酸 (DPA 22:5 ω3)	1.42		1.40	
ドコサヘキサエン酸 (DHA 22:6 ω3)	5.37		3.88	
<b>総トランス脂肪酸</b>	0.40	0.1 - 2.5%	0.60	
<b>オメガ3インデックス</b>	10.32	2.4 - 16.9%	8.48	
オメガ6:オメガ3	3.57	: 1	1.5:1 - 20.9:1	4.61
AA:EPA	7.55	: 1	1.0:1 - 59.8:1	6.89

# SAMPLE

## TRANSFAT INDEX

トランス脂肪酸 **0.40 %**



Desirable <1%  
(望ましい)

Intermediate 1% - 1.65%  
(中間)

Undesirable >1.65%  
(望ましくない)

トランス脂肪酸の作用としては、LDLコレステロールを増加させ HDLコレステロールを減少させる働きがあると言われ、大量に摂取することで動脈硬化などの心臓疾患のリスクを高めるとの報告があります。  
その他にも、正常な細胞膜の機能を低下させることにより、がん、糖尿病、アレルギー等様々な疾患との関係が疑われています。「1%以下が望ましい」となっていますが、出来る限りゼロに近づけるような食生活を心がけましょう。

### トランス脂肪酸の生成

- ・油脂を高温で加熱することにより生成
- ・植物油等に水素添加する過程で生成
- ・自然界において反芻動物の第一胃内のバクテリアにより生成

### トランス脂肪酸を多く含む食品

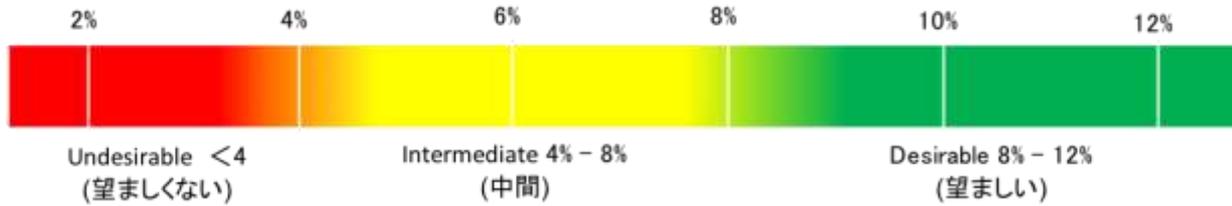
脂質の多いパン	脂質の多いケーキ類	脂質の多い菓子類	加工食品
			
<ul style="list-style-type: none"><li>・クロワッサン</li><li>・菓子パン</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ショートケーキ</li><li>・シュークリーム</li><li>・パイ生地</li><li>・ホットケーキなどのミックス粉</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・チョコレート</li><li>・クッキー</li><li>・アイスクリーム</li><li>・スナック菓子</li><li>・ポップコーン等</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・冷凍食品</li><li>・インスタントラーメン</li><li>・インスタントのスープ</li></ul>
ファストフード店の揚げ物	市販のルー	その他	
			
<ul style="list-style-type: none"><li>・チキンナゲット</li><li>・フライドポテト</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・シチュー</li><li>・ハヤシ</li><li>・カレー</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・シリアル</li><li>・植物性の生クリーム</li><li>・コーヒークリーム</li></ul>	

# SAMPLE

## Omega3 INDEX & Omega RATIOS

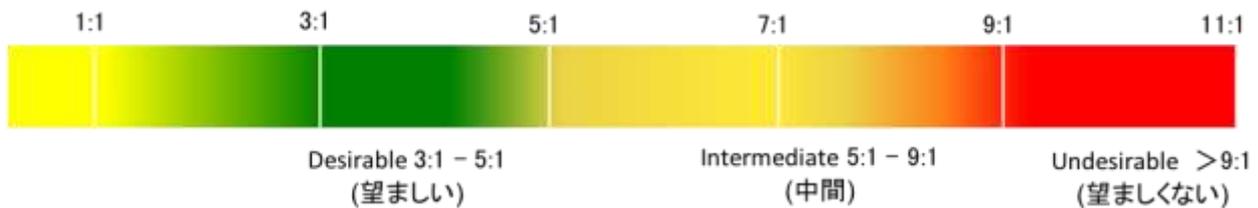
オメガ3インデックス

10.32 (基準値 2.4% -16.9%)



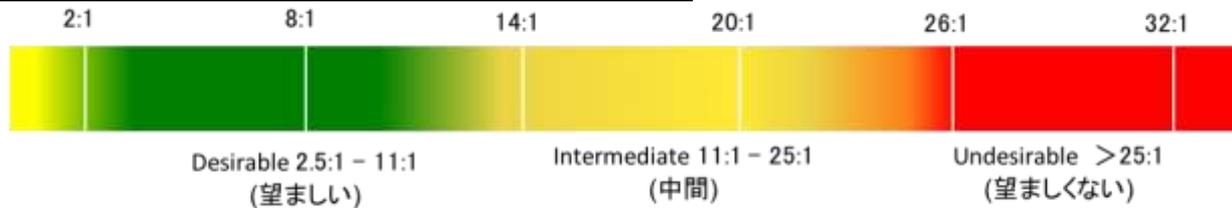
オメガ6:オメガ3比

3.57 :1 (基準値 1.5:1 -20.9:1)



AA:EPA比

7.55 :1 (基準値 1.0:1 -59.8:1)



欧米では心血管系疾患のバイオマーカーとして「オメガ3インデックス」、「オメガ6:オメガ3 AA:EPA比」が重要視されています。中でも数多くの研究でオメガ3インデックス8%以上が最も低リスクを示すことから、オメガ3インデックスの目標値を8%以上に定めています。(※1)また、オメガ3インデックスが高いほどインスリン感受性が高まるという報告もあります。(※2)

※1: オメガ3インデックスと心血管系疾患イベント及び死亡率に関する論文(一部)

1、Dietary intake and cell membrane levels of long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids and the risk of primary cardiac arrest.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7563561>

2、Blood levels of long-chain n-3 fatty acids and the risk of sudden death.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11948270?dopt=Abstract>

3、The Omega-3 Index: a new risk factor for death from coronary heart disease?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15208005>

※2: オメガ3インデックスとインスリン抵抗性に関する論文

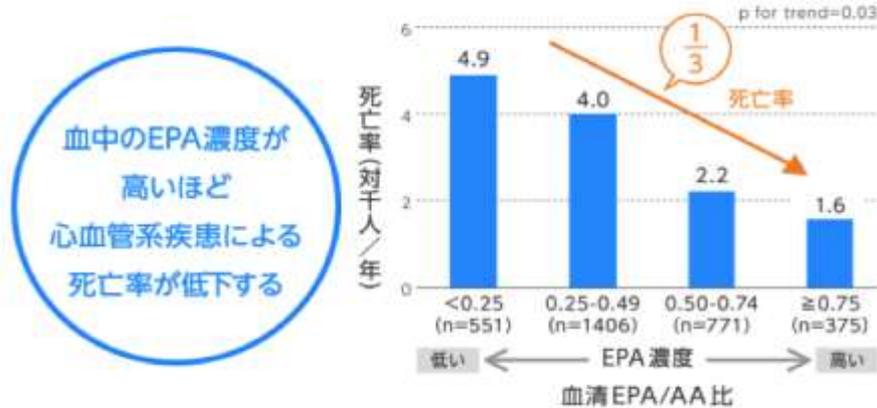
<https://www.nature.com/articles/srep06697>

欧米では「オメガ3インデックス」「AA:EPA比」を重要視しますが、日本の血液検査では「EPA/AA比」を判断基準にしています。

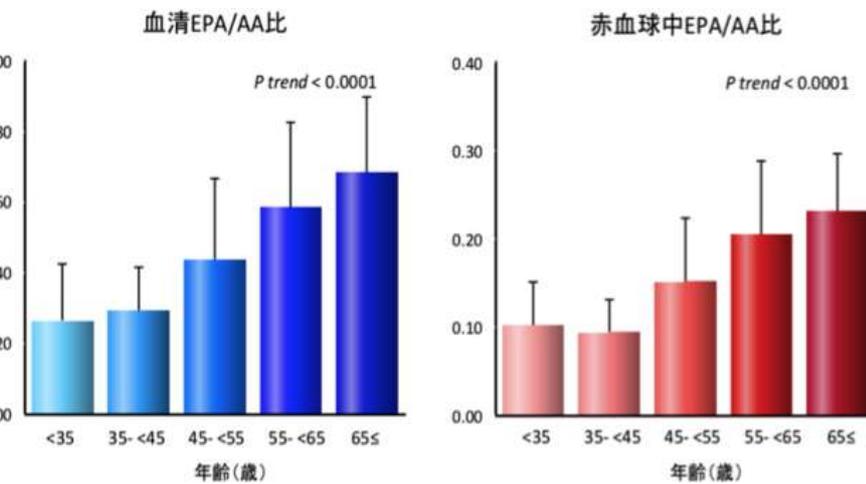
特に循環器領域においては心血管疾患リスクの新たなバイオマーカーとして注目されており、EPA/AA比が0.3以下の場合、治療対象とされています。

EPA/AA比が0.2低下すること、心血管疾患発症リスクが1.52倍、冠動脈疾患発症リスクが2.23倍上昇すると言われています。

### 血清EPA/AA比別にみた心血管疾患による死亡率



調査・発表：九州大学大学院医学研究院病態機能内科学・環境医学 久山町研究室 (2011)



日本の検査機関では血液から血球細胞を除いた血漿 (または血清)を測りますが、今回の自己採血検査は全血測定なので、赤血球などの血球細胞も含まれます。

血漿と赤血球では脂肪酸分布が異なるため (上図参照)、単純にAA:EPAの分子分母を逆にすれば EPA/AA値が算出される訳ではありませんが、両測定方法の同時測定により導き出された係数をかけることにより、EPA/AAの予測値を算出することができます。

AA:EPA比から算出したEPA/AA比予測値

0.24

~

0.27

※あくまでも予測値であり、実測値ではありません。数値が気になる方は、医療機関機関での測定をお勧めします。