

■ 脂肪の分類

脂肪の分類			主な脂肪酸	特 徴
飽和脂肪酸			カプリン酸 パルミチン酸 ステアリン酸	動物性脂肪に多い 固まりやすい
不飽和脂肪酸	単 価		オレイン酸	植物性脂肪に多い 固まりにくい
	多 価	オメガー6	ガンマ・リルン酸 アラキドン酸	
		必須脂肪酸	リノール酸	亜麻仁油、及び 魚類の脂肪に多い 固まりにくい
		必須脂肪酸 オメガー3	アルファ・リルン酸 エイコサペンタエン酸 ドコサヘキサエン酸	
人工合成した脂肪酸			—	水素添加により製造 された飽和脂肪酸