

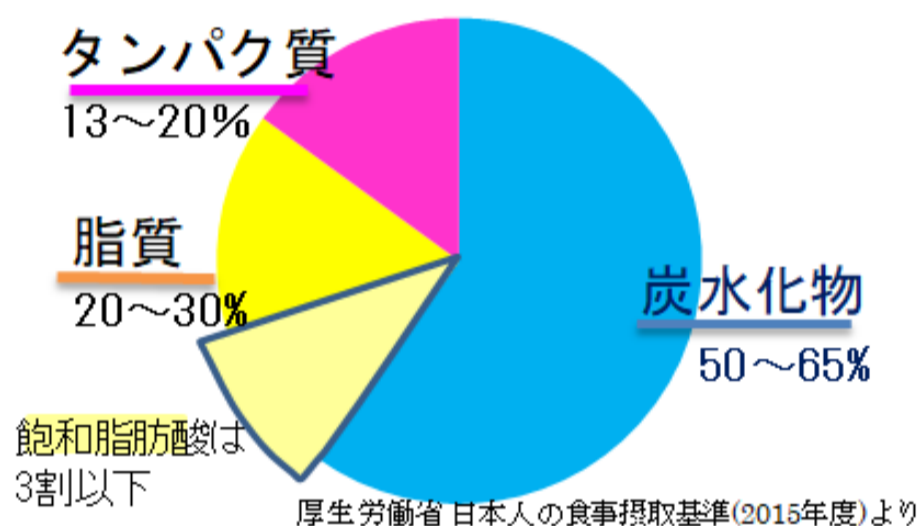
# 【一般牛肉と熟鮮肉（牛）脂肪酸組成】

## 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸について

アブラには、常温で液体（oil）である不飽和脂肪酸と、常温で個体である飽和脂肪酸（fat）の2種類がある。

不飽和脂肪酸は、オリーブやゴマ、魚い多く含まれることで有名で、悪玉コレステロールを下げる働きがある。

一方、飽和脂肪酸は、肉やバターに多く含まれている。飽和脂肪酸を摂取しすぎると、悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を起こす原因になりうる。そのため、適切な量を摂取する必要がある。



脂肪の融点についての研究で、熟鮮肉の融点が一般牛肉より低くなったことから、脂肪酸組成に変化が生じていると考え、一般牛肉と熟鮮肉のサーロイン部の脂肪酸組成について調べた（図2・図3）

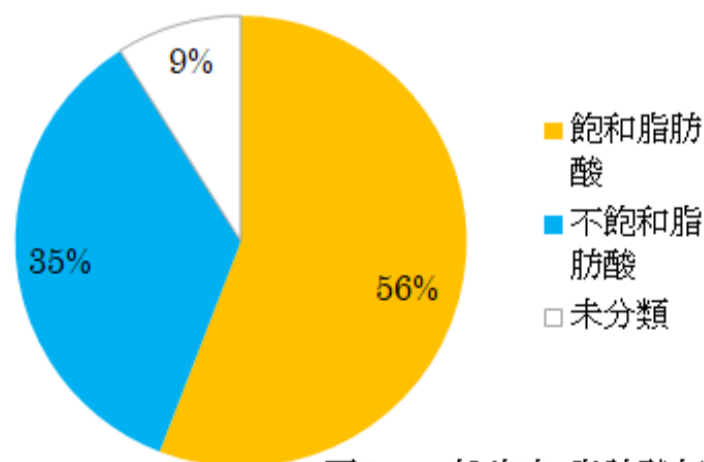


図2 一般牛肉 脂肪酸組成

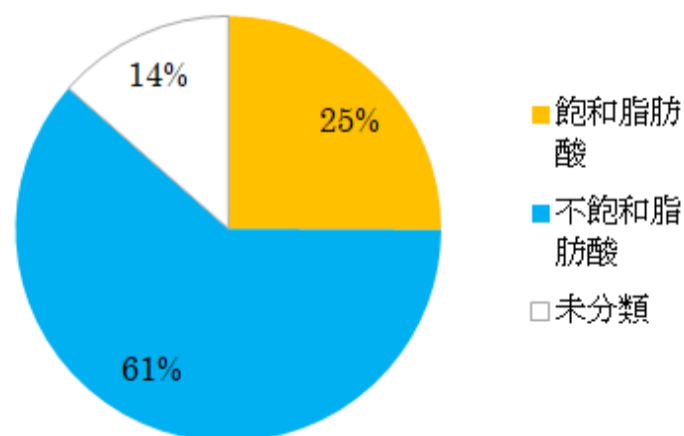


図3 熟鮮肉 脂肪酸組成

一般牛肉は、飽和脂肪酸の量が多いが、熟鮮肉は不飽和脂肪酸の量が多いことが分かった。

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の内訳は下記に記載（表1）

表1：測定した飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸の内訳

飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸
パルチミン酸 (C-16)	オレイン酸 (C18:1)
ミリスチン酸 (C-14)	パルミトレイン酸 (C16:1)
ステアリン酸 (C-18)	ミリストレイン酸 (C14:1)
	リノール酸 (C18:2)

肉の場合、不飽和脂肪酸の含量が多いと、融点が低くなるという特徴がある。

オレイン酸含量が多く、融点が低いという特徴は、口溶けの良さ・なめらかさをもたらす。参考文献①

## 参考文献

- ① 入江正和：牛肉の栄養と肉質- 現状の課題と将来戦略-The Journal of Farm Animal in Infectious Disease.  
Vol.4 , No.2, 2015,p.41-48