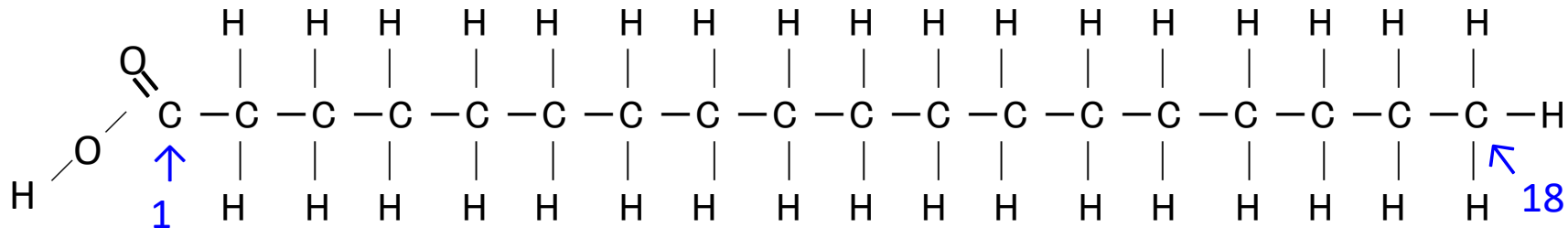


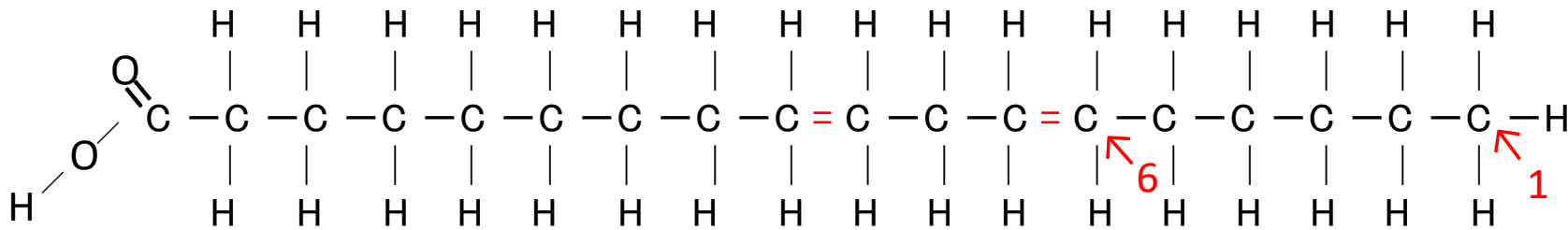
ステアリン酸
(飽和脂肪酸)

$C_{18:0}$

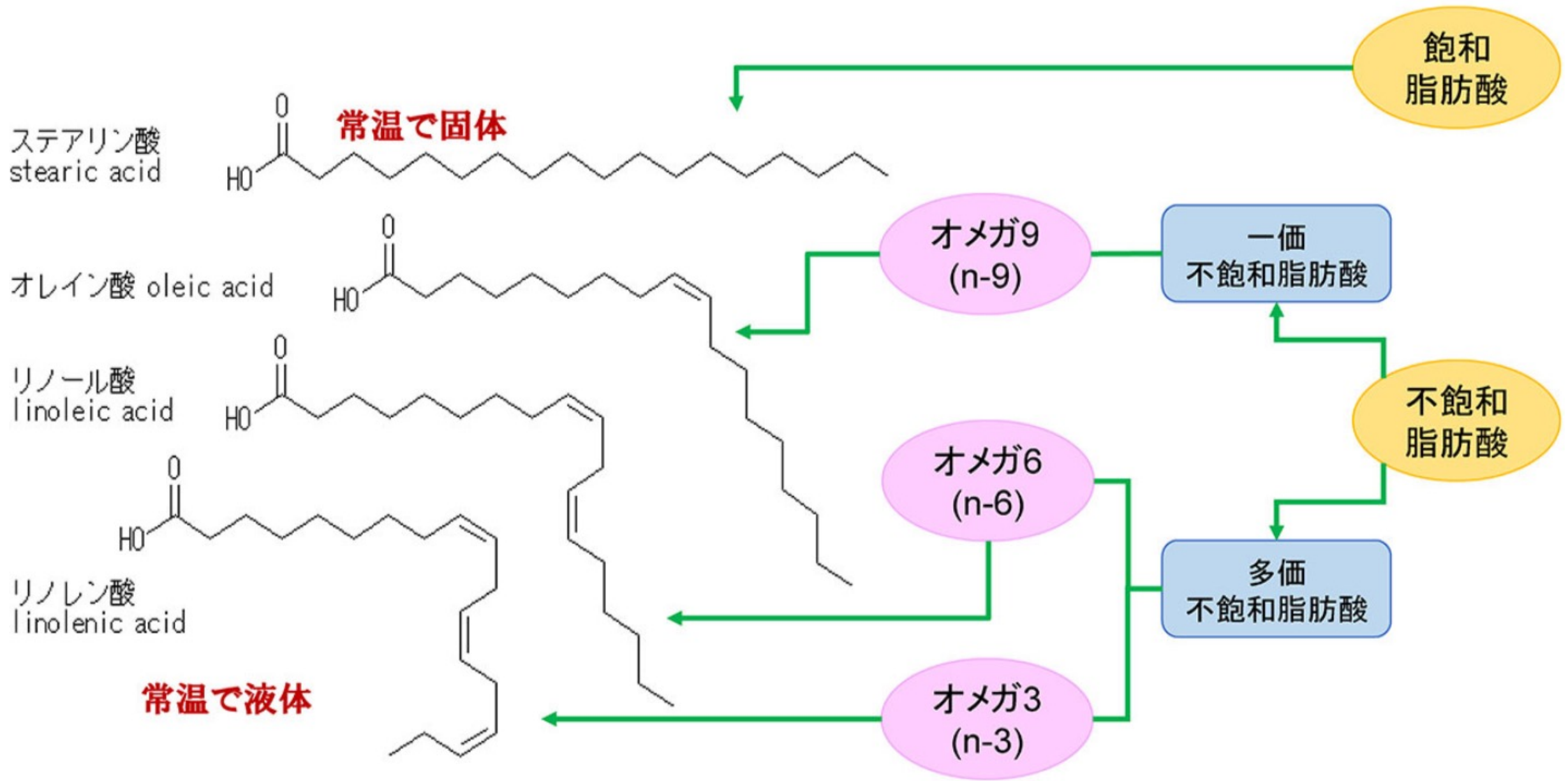


リノール酸
(不飽和脂肪酸)

$C_{18:2}$
 $\omega 6/n-6$

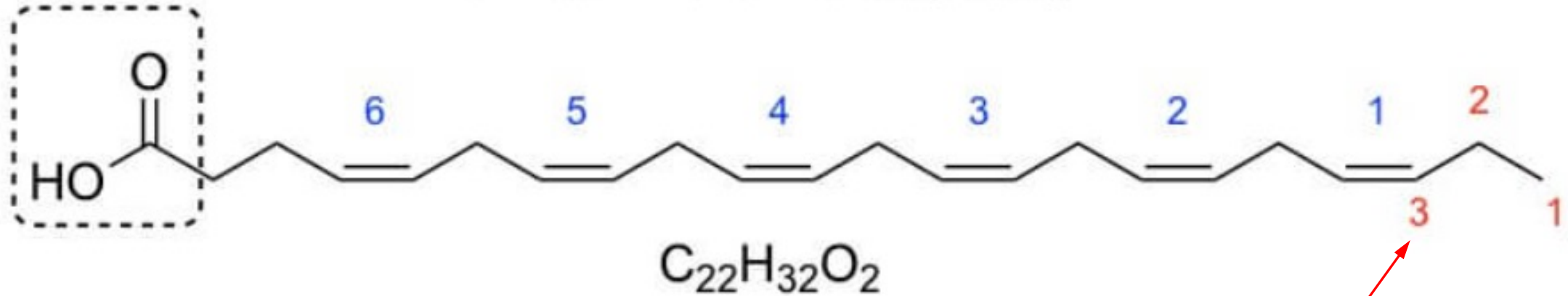


飽和脂肪酸	短鎖脂肪酸		酢、バターなど
	中鎖脂肪酸		ココナッツオイル、牛乳など
	長鎖脂肪酸		肉類の油、パーム油など
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オメガ9	オリーブオイル、キャノーラ油
	多価不飽和脂肪酸	オメガ6	サラダ油、コーン油、大豆油、紅花油、ごま油など
		オメガ3	亜麻仁油、エゴマ油、マグロ、サーモン、青魚の油(EPA、DHA)
	トランス脂肪酸		マーガリン、ショートニング



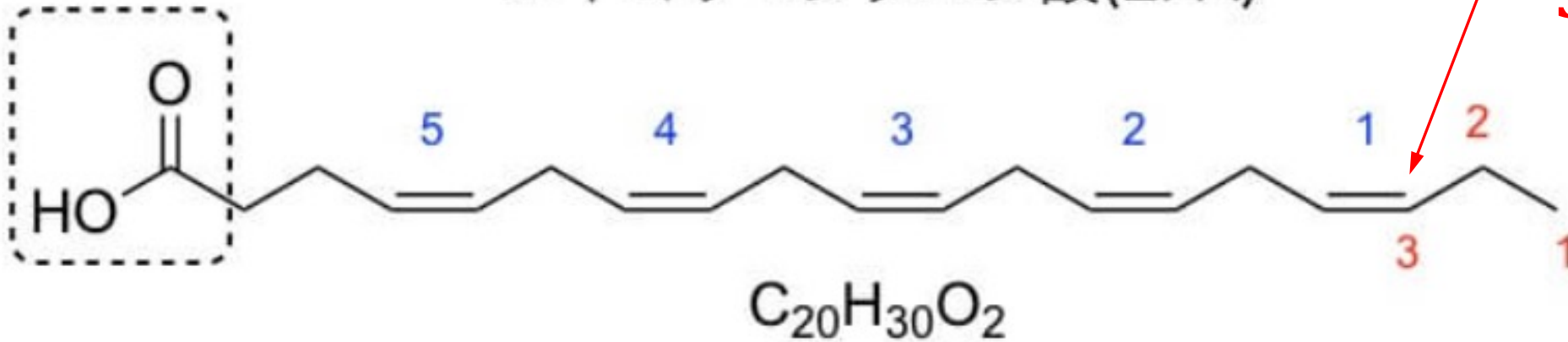
ω3不飽和脂肪酸

ドコサヘキサエン酸(DHA)



ω3 or n

エイコサペンタエン酸(EPA)



— 3