



# 脂質分類表

## < 飽和脂肪酸 >

どんどん調べる度に追加しよう！



短鎖 ○	酢 グラスフェッドバター	
中鎖 ○	ココナッツオイル MCTオイル	
長鎖 △	牛脂 ラード	

## < 不飽和脂肪酸 >

一価 オメガ9系 👍	オリーブオイル アボカド	
多価 オメガ6系 △	サフラワー油 コーン油 ゴマ油	
多価 オメガ3系 👍	亜麻仁油 ( $\alpha$ -リノレン酸) 青魚 (DHA・EPA)	
トランス 脂肪酸 ✗	マーガリン ショートニング ジャンクフード	

