

種類				含有食品	体内での主な用途
飽和脂肪酸 (常温個体)	短鎖		酢酸	お酢	粘膜上皮細胞の形成と増殖 即時エネルギー
			酪酸	バター	
			カプロン酸		
	中鎖		カプリル酸	ココナッツ、パーム、ギー	即時エネルギー
			カプリン酸		
			ラウリン酸		
	長鎖		ミリスチン酸	ニクズク（ナツメグ）	エネルギー
			パルミチン酸	動物肉	
			ステアリン酸		
			アラキジン酸	ピーナッツ	
不飽和脂肪酸 (常温液体)	一価不飽和脂肪酸	オメガ9	パルミトレイン酸	乳脂肪	細胞膜の原料（リン脂質） エイコサノイドの原料 エネルギー
			エライジン酸	マーガリン、ショートニング	
			オイレン酸	オリーブ	
			エルカ酸	菜種	
	多価不飽和脂肪酸 (必須脂肪酸)	オメガ6	リノール酸	大豆、紅花、ゴマ、ひまわり、コーン	
			γリノレン酸		
			アラキドン酸		
		オメガ3	αリノレン酸	亜麻仁、紫蘇、くるみ、麻の実	
			EPA	魚	
			DHA		