



最近、スーパーの油コーナーには

さまざまな種類の植物油が並ぶようになりました。

油への注目度の高まりとともに、

油は、なるべく摂らないようにするものから

特性を知って、必要な種類を摂るべきものへと

その認識も変わりつつあります。

今回は私たちの体にとって、重要な食材である

油の性質や特徴などをご紹介します。

油と上手につきあい、健康的な食生活を送るために

自分に合った「油」を探してみませんか？

特集

個性を知って上手に摂ろう

# カラダに効く油

# 1. 油の役割

人間の体に不可欠な「油」

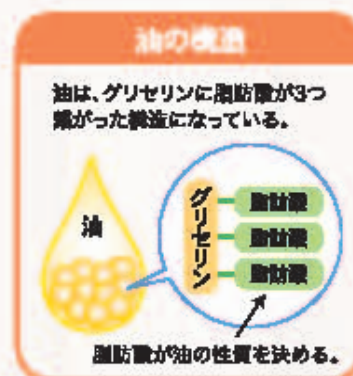
人間の体にとって必要不可欠な三大栄養素は、たんぱく質、炭水化物、脂質です。どれが欠けても健康を維持することはできません。以前は油(脂質)をなるべく減らすことが健康のためによいと思われていましたが、最近ではむしろ「よい油」は積極的に摂るべき、という考え方が広まってきました。ひとくくりに「油」といっても、その種類はさまざまです。そこが重要になってくるのがどんな油を摂るかということです。私たちが元気に活動するためエネルギー源として、なくてはならないものだからこそ、体に必要な「よい油」を適量摂ることが大切なのです。



# 2. 油の性質

「油」は脂肪酸で見る

油(脂質)の主成分は脂肪酸で、この脂肪酸の種類によって油の性質が決まります。脂肪酸は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに大別され、不飽和脂肪酸には「一価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」があります。そしてさらに、オレイン酸やα-リノレン酸などへと細かく分類されていきます。大切なのは、脂肪酸の種類で油の個性を知って、偏らずにバランスよく摂取すること。現在では、飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸を3：4：3の割合で摂るのが望ましいとされています。



| 多価不飽和脂肪酸  |   | 一価不飽和脂肪酸   |
|---|---|--|
| 積極的に摂りたい/<br>オメガ3系  | 摂り過ぎに注意/<br>オメガ6系   | 日常の加熱調理に/<br>オメガ9系   |
| <p>代表的な脂肪酸は、イワシやサバなどの青魚の魚に多く含まれるEPAやDHA、植物油に多く含まれるα-リノレン酸。α-リノレン酸は摂取後に一部が体内でEPA、DHAに変化します。生活習慣病の予防や脳の活性化、アレルギー症状の改善など期待できると注目されています。熱に弱く酸化が速いので保存方法に気をつけてください。</p> <p><b>【多く含まれるもの】</b><br/>魚油(EPA、DHA)・えごま油・亜麻仁油・インカインチオイル・サチャインチオイル など</p> <p><b>【多く含まれるもの】</b><br/>サラダ油・コーン油・大豆油・ごま油・グレープシードオイル・胡麻油・麻の実油 など</p> <p><b>【多く含まれるもの】</b><br/>オリーブオイル・菜種油・米油・アボカドオイル・ピーナッツオイル・紅花油 など</p> <p>オメガ3系とオメガ6系の摂取の割合は、1:4~1:2に近づけるように心がけましょう</p> | <p>代表的な脂肪酸であるリノール酸は、血中の中性脂肪を下げ、コレステロールを減らす働きをします。ただし、長期に渡る過剰摂取は、アレルギーや生活習慣病、高血圧や心筋梗塞を引き起こすといわれています。加工食品など見えないところで多く使われているため、現代人の食生活では過剰になりがち。摂り過ぎには注意しましょう。</p> <p><b>【多く含まれるもの】</b><br/>オリーブオイル・菜種油・米油・アボカドオイル・ピーナッツオイル・紅花油 など</p> | <p>代表的な脂肪酸のオレイン酸は、血中コレステロールの悪玉だけを減らす働きがあります。胃酸の分泌を抑えて胃もたれを予防したり、腸のぜん動運動を促して便秘改善にも期待できます。熱に強いいため炒めものや揚げものなどの加熱調理に向いています。また、保湿力が高く肌を守る作用があるので、美容製品などにも使われています。</p> <p><b>【多く含まれるもの】</b><br/>オリーブオイル・菜種油・米油・アボカドオイル・ピーナッツオイル・紅花油 など</p> |

# 3. 不飽和脂肪酸の特徴

# 4. 油を摂取する時の注意点

一日に摂る油の量

どの植物油もカロリーは同じ、100gで921kcalです。大きじ1杯(12g)では約110kcalになります。食事で摂る脂質の割合は総エネルギーの20~30%が目安です。男女差や年齢などで多少変わりますが、おおむね一日大きじ2~3杯。ただし、外食や加工食品に含まれている「見えない油」は意外に多いので、その分も頭に入れておく必要があります。

オメガ3系を意識して摂る

オメガ3系脂肪酸は、成人で16~24gを摂取することが目標とされています。効率よく摂取するにはEPAやDHAを豊富に含む魚を食べることが一番です(イワシ2尾分程の量)が、毎日というのは難しいものです。魚で摂れない時は、オメガ3系の植物油(えごま油や亜麻仁油)を一日小さじ1杯程取り入れるのがおすすめです。

気をつけるべき油

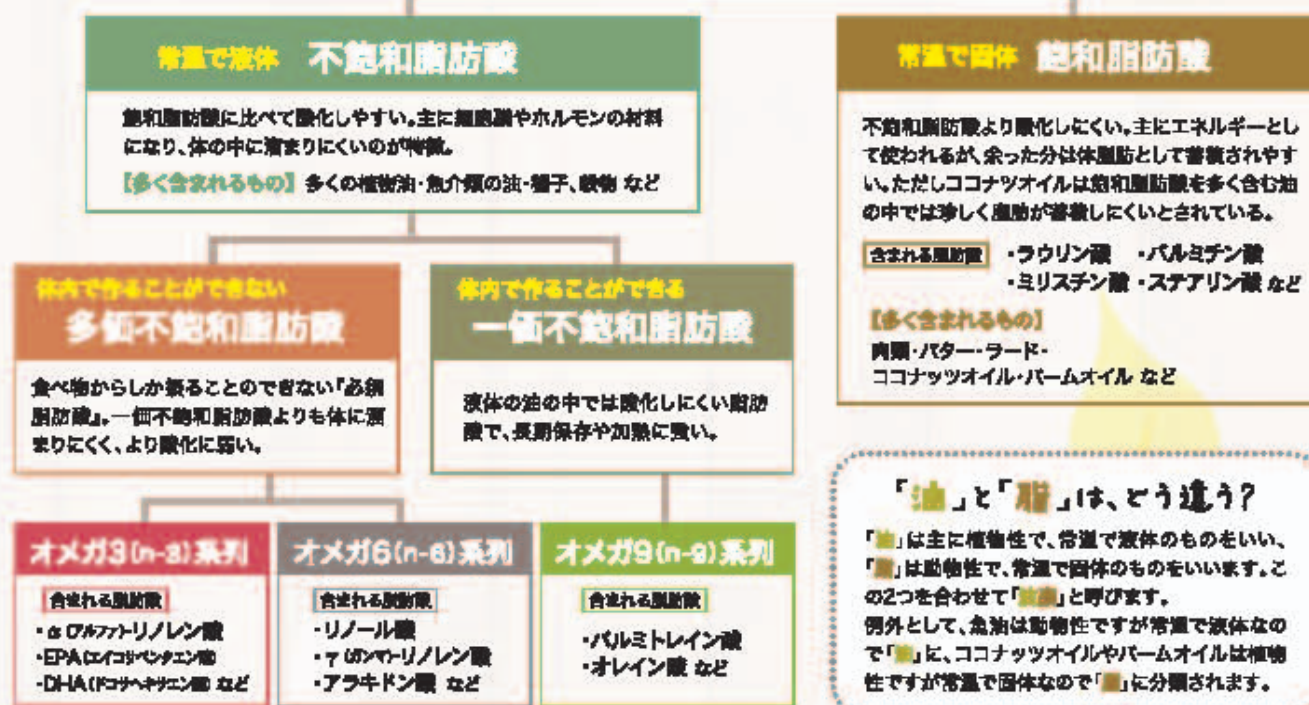
油は長時間、光や空気に触れたり、高温で何度も加熱されると酸化し、有害な過酸化脂質という物質に変化します。これが体に入ると体も酸化し、細胞を傷つけます。保存方法に気をつけ、油の繰り返し使用はなるべく避けましょう。

トランス脂肪酸

トランス脂肪酸とは、液体の植物油を人工的に固形化する時に作られる脂質です。マーガリンやショートニングなどはじめさまざまな加工食品に含まれており、長期間摂取し続けると心臓病のリスクが高まるといわれています。

農林水産省の調べでは、日本人のトランス脂肪酸の平均摂取量は、WHOの基準「一日当たりの摂取エネルギー量の1%未満」を下回ってはいませんが、極力摂るのを控えたい脂質です。

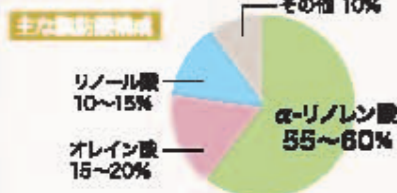
## 脂質



# 亜麻仁油

オメガ3系

あまに



## 女性におすすめ。女性ホルモンの減少をサポート

亜麻仁油は、亜麻の仁(種子)から搾られる油です。亜麻の繊維は織物のリネンの原料でも知られています。中央アジアが原産ですが、カナダ、中国、アメリカなど広く世界中で栽培されています。国内の生産地は主に北海道です。

えごま油と同様にα-リノレン酸を多く含み、血液中の中性脂肪を減少させたり、血液をサラサラにするなど、その栄養効果も似ています。

特筆すべきは、ポリフェノールの一種「リグナン」を豊富に含んでいること。リグナンは女性ホルモンの一つであるエストロゲンに似た働きをし、女性ホルモンの減少によっておこる更年期症状などの心身の不調を予防・緩和する効果があります。

**おすすめの摂り方** 加熱すると成分が壊れやすいので、生で摂取してください。えごま油と同じように、料理の仕上げに使ったり、ドレッシングに活用しましょう。風味の強めなものは、ギムチなどクセのある食材と合わせると食べやすくなります。

**保存方法** 特に熱や光に強く、室内の電球の光でも劣化します。なるべく遮光ビンに入っているものを選び、開封前は冷暗所で、開封後は冷蔵庫で保存。早めに使いきりましょう。

## ごま特有の成分が、高い抗酸化パワーを発揮

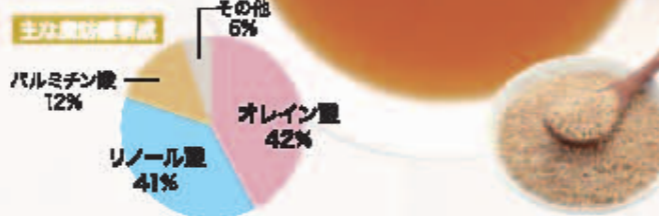
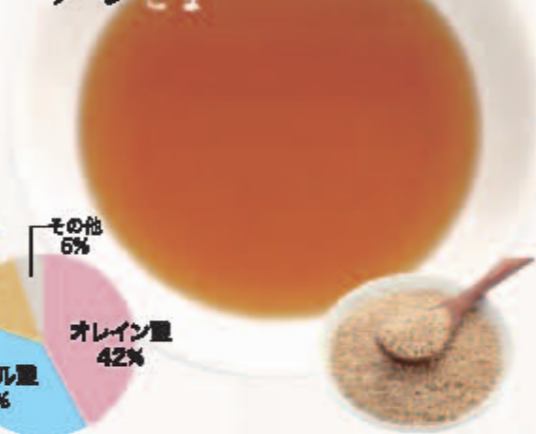
胡麻油は、エジプトやインドなどで古代から使われてきた歴史があり、日本で食用として定着したのは江戸時代に入ってからです。胡麻油には、胡麻の種子を焙煎してから搾油する「焙煎胡麻油」と、生のまま抽出する「太白胡麻油」があります。焙煎のものは濃い色で胡麻の香りが強く、太白は色もほぼ透明で強い香りはありません。栄養面では、セサミンやセサミノールをはじめとする「ゴマリグナン」という胡麻特有の抗酸化物質が豊富に含まれていることが特徴です。血管を健康に保ったり、体の脂肪量を調整するなどの働きがあると考えられています。

**おすすめの摂り方** 高温で調理しても味や風味が変化しにくいので幅広い料理に使用できます。調理のベースに使うなら太白胡麻油、香りづけには焙煎胡麻油がおすすめです。

**保存方法** 常温で冷暗所に保存してください。

# 胡麻油

オメガ8系



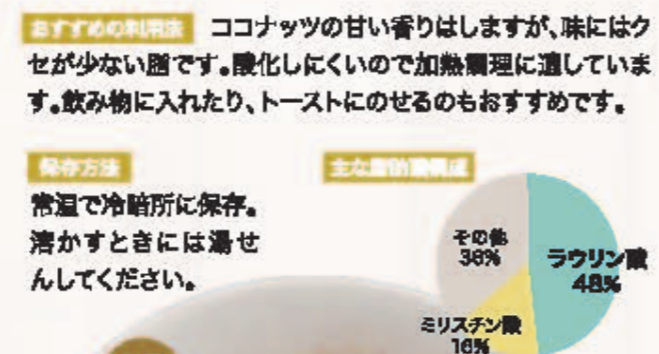
## 脂肪を早く燃焼させ、体につきにくい

ココナッツとは、熱帯地域に生えているココヤシの実のことをいいます。ココナッツオイルは、果実の固い殻の内側の白い「胚乳」から作られます。植物油としては珍しく、常温では固状状態です。栄養面の特徴は、脂肪酸組成の50%以上を飽和脂肪酸が占めていること。特に多く含まれている「中鎖脂肪酸」は脳を活性化させる働きをし、認知症やアルツハイマーの予防や改善に効果が期待されています。また中鎖脂肪酸は消化されやすく、エネルギーとして速やかに代謝されるので、体内に蓄積されにくい脂といわれています。



# ココナッツオイル

飽和脂肪酸



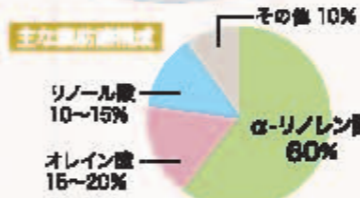
**おすすめの摂り方** ココナッツの甘い香りはしますが、味にはクセが少ない脂です。酸化しにくいので加熱調理に適しています。飲み物に入れたり、トーストにのせるのもおすすめです。

**保存方法** 常温で冷暗所に保存。沸かすときには湯せんしてください。

※脂肪酸組成グラフの値は、一般的な数値です。

# えごま油

オメガ3系



## 生活習慣病の予防効果に期待大

えごまはゴマの一種ではなく、東南アジア原産のシソ科の植物です。日本でも縄文時代の遺跡から種子が発見されており、古くから食用にされてきました。シソ科であるということから、えごまの種子を搾ったえごま油は「シソ油」とも呼ばれます。最大の特徴はα-リノレン酸の含有率が高いことです。α-リノレン酸は、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中など生活習慣病のリスクを低減したり、アレルギー症状を緩和したりする効果が期待されています。

**おすすめの摂り方** 熱に弱いので、加熱せずに生で利用しましょう。まるやかな風味なので、おひたしや豆腐、納豆などにかけるなど、和食との相性はピッタリです。ドレッシングに使ったり、野菜ジュースなどに入れるのもおすすめです。

**保存方法** 光と熱を極力避け、開封前は冷暗所で、開封後は冷蔵庫で保存するのが安心です。

## 悪玉コレステロールを減らしてくれる

オリーブオイルは、種ではなくオリーブの果実から搾油されます。イタリアやスペイン、ギリシャなど地中海沿岸が原産で、今や広く世界中で愛用されています。

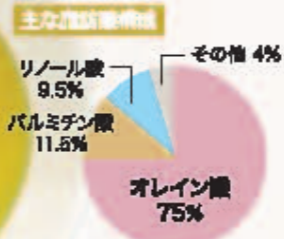
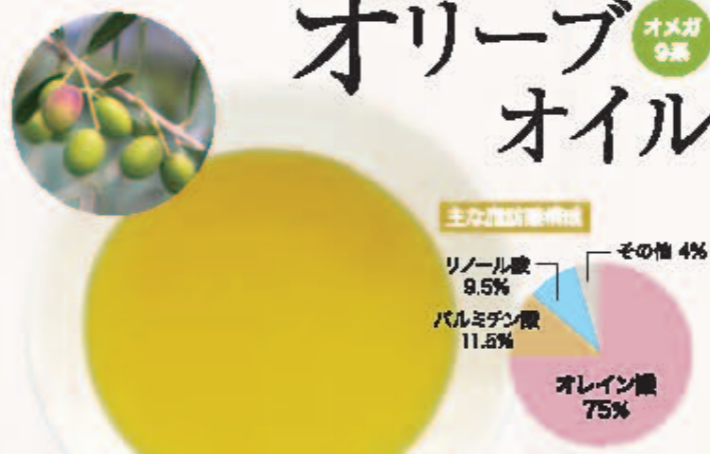
オリーブオイルに含まれる豊富なオレイン酸は、コレステロール値の低下や便秘解消に役立ちます。またオリーブの果皮には、抗酸化作用の高いビタミンEやポリフェノールが含まれ、免疫力アップの効果も期待できます。栽培地域や品種、収穫時の熟し方、圧搾方法などによって、味や香り、値段にかなりの幅があります。

**おすすめの摂り方** 酸化しにくく、炒める・揚げるなど加熱しても栄養を損ないにくい油です。生食ならばシンプルに料理にかけたり、和えるなど風味を活かした使い方がおすすめです。

**保存方法** 常温で冷暗所に保存してください。

# オリーブオイル

オメガ9系



## 酸化に強く、揚げものに最適

米油は、米を精製するときに出る「米ぬか」から抽出した油で、主に国産の原料で作られている数少ない植物油のひとつです。

オレイン酸、リノール酸のバランスがよく、米ぬか特有のポリフェノール「γ-オリザノール」を含んでいるのが特徴です。γ-オリザノールには、自律神経の調子を整える働きがあり、倦怠感や眼精疲労、不眠、イライラなどの改善に効果が期待されています。

**おすすめの摂り方** さらっとしていて味や香りもほとんどなく、あっさりした料理に合います。酸化に強く、高温になっても焦げた臭いが出にくいので、揚げ油におすすめです。カラッと揚がり、冷めても美味しさが長持ちします。

**保存方法** 常温で冷暗所に保存してください。

# 5. 油の紹介

比較的手に入りやすい植物油を5つ紹介しますが、それぞれの特性を知って、自分に必要な油を毎日の食生活に取り入れてみましょう。