



おおこうちだより Vol.4



油について知ろう！



最近たくさんの種類の油があり、メディアで特集される機会も増えてきました。それを見て使おうと思う方もいらっしゃると思います。反対に油は「カロリーが高く太る」と思う方も多いと思います。もちろん、摂りすぎは肥満の原因になりますが、不足しすぎるのも良くありません。油についてきちんと理解し、上手に使っていきましょう。

◎脂質の働き

- ①**体のエネルギー源** 1gあたり9kcalと高いエネルギーを持ち、身体を動かすときや体温調節にも使われます。脂質は蓄えのきくエネルギー源なので、摂りすぎた分は脂肪になります。
 - ②**脂溶性ビタミンの吸収アップ** ビタミンA,D,E,Kと一緒に摂ることで吸収率を高めます。
 - ③**体の細胞膜の成分やホルモンの材料、皮膚の保護** 不足すると、発育の障害や皮膚炎の原因となることも。
- 1日に必要なエネルギーの20~25%ほどを脂質から摂りましょう。



飽和脂肪酸(動物) : n-9系脂肪酸(植物) : n-3,6系脂肪酸(魚,植物) = 3 : 4 : 3の割合を目安に摂りましょう。

◎脂肪酸の種類

油に含まれる脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2つに大別されます。

・飽和脂肪酸

常温で固形なのが特徴です。乳製品や肉など動物性脂肪に多く含まれます。主に、エネルギー源になります。摂りすぎると、悪玉(LDL)コレステロール値が高くなります。

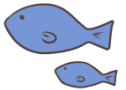


・不飽和脂肪酸

常温で液体なのが特徴です。植物油に多く含まれます。人の体内で作ることができず、食物から摂らなければならない必須脂肪酸が含まれます。

◎不飽和脂肪酸の種類

- ・**n-3系脂肪酸** DHA,EPA,リノレン酸(必須脂肪酸*)など。DHAやEPAは魚に多く含まれ、血液をサラサラにしたり、中性脂肪を下げる働きがあります。リノレン酸は、体内でDHAやEPAを作ったり、中性脂肪を下げる働きがあります。
- ・**n-6系脂肪酸** リノール酸(必須脂肪酸*)など。リノール酸は、悪玉コレステロールを下げる働きがあり、不足すると成長障害や皮膚障害が生じることもあります。
- ・**n-9系脂肪酸** オレイン酸など。悪玉コレステロールを下げる働きがあります。また、酸化されにくい特質があります。



*必須脂肪酸 体内で作れず、食事で摂る必要がある脂肪酸。

◎植物油の種類

オリーブ油



オリーブの特有の香りが特長。オレイン酸を70%以上含む。

ごま油



焙煎ごまを搾った茶色いもの、そのまま搾った透明のものがある。色の濃いものほど風味が強い。

菜種油(キャノーラ油)



調合され、サラダ油としても使われている。熱に強いので加熱料理に向く。オレイン酸を60%以上含む。

アマニ油

味や香りはほとんどない。酸化しやすく、熱に弱いので加熱には不向き。リノレン酸を50%以上含む。

えごま油



青味あるフレッシュな香りと苦みが特徴。酸化しやすく、熱に弱いので加熱には不向き。リノレン酸を60%以上含む。

ココナッツ油

中鎖脂肪酸が多く含まれ、すばやくエネルギーとなるので体内に脂肪として貯蓄されにくい。酸化・熱に強い。甘い香りとほのかな甘味がある。

