



栄養科だより

～最近話題の油について知ろう！！～

平成31年3月16日発行 No.49

陽射しも暖くなり、春らしい陽気が増えてきました。新年度に向けて、体調にも気をつけていきたいですね。

さて、今回は栄養相談などでも、皆さんから質問されることが多い話題の油について、特徴などを紹介いたします！

えごま油

- ・しそ科のえごまからとれた油
- ・**α-リノレン酸**を多く含む。
- ・熱に弱く、酸化しやすいため、加熱せずに使用する。



あまに油

- ・亜麻という植物の種子からとれた油
- ・**α-リノレン酸**を多く含む。
- ・熱に弱く、酸化しやすいため、加熱せずに使用する。



オリーブ オイル

- ・オリーブからとれた油
- ・**オレイン酸**を多く含む。
- ・光や空気につれると風味が変わるため、暗所で保存する。



えごま油とあまに油は特徴が似ていることが分ります。

これらの油が体に良いとされるのは赤字の『**脂肪酸**』が大きく関わっています。

脂肪酸とは？

油脂などの構成成分で、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類されます。

飽和脂肪酸は摂りすぎるとコレステロール値を上昇させ、心疾患を起こしやすくすると言われていいます。一方、不飽和脂肪酸の中でもα-リノレン酸は皮膚障害などを防ぐため、必須脂肪酸として摂取が勧められています。

《今回登場した脂肪酸について》

- ・**オレイン酸** : 血中の善玉コレステロールを維持したまま、悪玉コレステロール濃度を低下させる働きがあるとされています。
- ・**α-リノレン酸** : 体内で代謝された後、血中の中性脂肪を低下させ、動脈硬化を予防する働きがあるとされるEPA、DHAとなります。

注意

こうした脂肪酸はバランスのとれた食事を摂るだけで、必要量を満たすことが出来ます。過剰な摂取はエネルギーの摂りすぎにもつながります。油の摂取量の目安(大さじ2/3杯/日)を超えないようにしましょう。