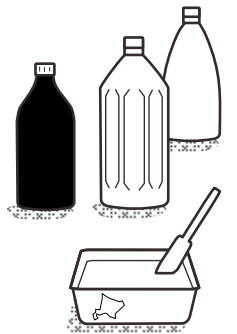


油と健康



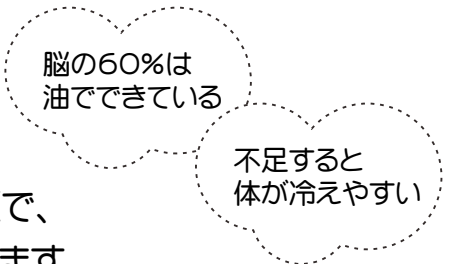
油は体によい?悪い?

体脂肪などの言葉のイメージから油は悪者と思われることもありますが、全ての油が体に悪いわけではありません。油=脂質は人体の細胞膜の成分であり、体に必要不可欠な栄養素です。



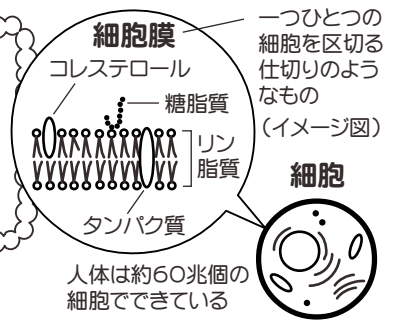
体内での油の役割

体を動かす大切なエネルギー源で、細胞膜やホルモンの原料になります。脂溶性の栄養素(ビタミンA・Eなど)の吸収にも必要です。



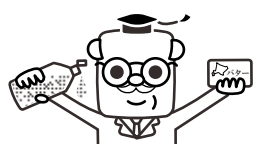
細胞膜は数種の脂質とタンパク質でできています。

- 細胞膜の成分になる
- エネルギー源になる
- 熱の発散を防いで体温を保つ



人体は約60兆個の細胞でできている

食用の油にはいくつかの種類があり油によって体内での作用や役割が異なります。また、摂り方によっても作用が異なります。



食べ物の油「油脂」とは…「油」とは常温で液体のもの、「脂」は常温で固体のものを指すと言われますが、この冊子では総称して「油」と表記します。

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

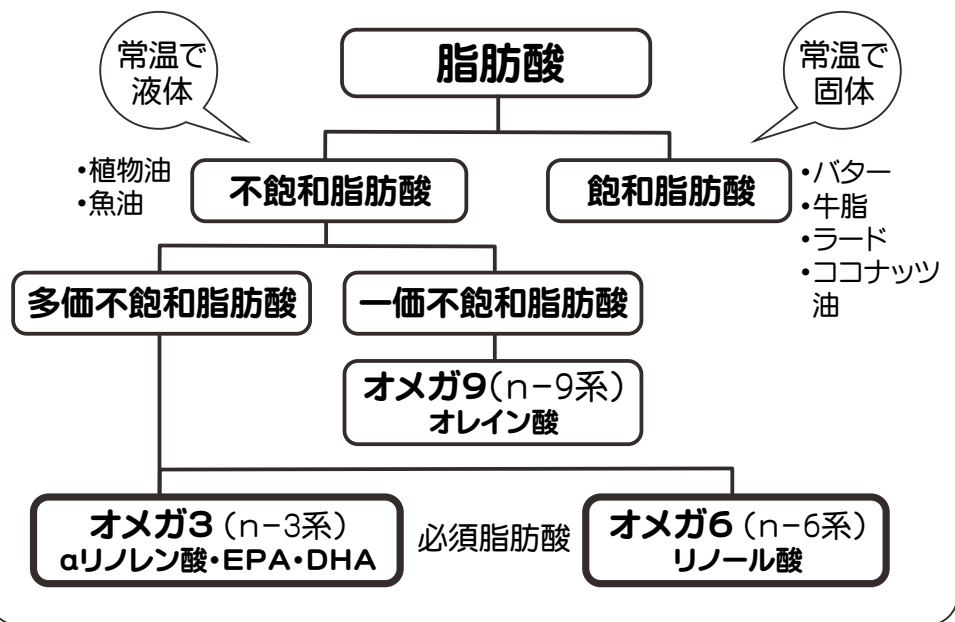
かちどき薬品グループ



油には多くの種類がある

様々な植物や肉・魚などに含まれている油には、たくさんの種類があります。動物性・植物性だけでなく、それぞれの成分や性質の違いによって分けられます。

油の成分である『脂肪酸』の種類によって『飽和脂肪酸』と『不飽和脂肪酸』に分類されます。不飽和脂肪酸の構造には『一価』『多価』があり、多価には『オメガ6系』『オメガ3系』があります。



脂肪酸の種類	酸化	調理方法	免疫	LDL
飽和脂肪酸	酸化しにくい	加熱向き	影響なし	上げる
オメガ9系脂肪酸	酸化しにくい	加熱向き	影響なし	下げる
オメガ6系脂肪酸	酸化しやすい	非加熱向き	下げる	下げる※
オメガ3系脂肪酸	酸化しやすい	非加熱向き	上げる	下げる

※長期的には上げるとも言われる

いろいろな油



キャノーラ油(菜種油)

オメガ6 植物性
キャノーラ品種の菜種油はサラダ油・マーガリン・ショートニング・ドレッシングなど幅広く使われる。

サフラワー油(紅花油)

オメガ6 植物性
紅花の種子から採れる。主にサラダ油に使われている。

コーン油

オメガ6 植物性
とうもろこしが原料で香ばしい風味。サラダ油・マーガリン・スナック菓子などに使われる。

大豆油

オメガ6 植物性
代表的な植物油で、大豆の種子から採れる。安価で色や匂いが少ない。サラダ油・マーガリン・マヨネーズなど幅広く使われる。

綿実油

オメガ6 植物性
綿の種子が原料。比較的、酸化しにくい。スナック菓子やツナ缶の油漬などに使われる。

ヒマワリ油

オメガ6 植物性
ヒマワリの種子が原料。マヨネーズ・ドレッシング・マーガリンなど。風味がよく、ナッツや菓子のコーティングにも使う。

ゴマ油

オメガ6・9 植物性
ゴマが原料。天ぷら・炒め物・香り付けなどに用いられる。

米油

オメガ6・9 植物性
米ぬかが原料。ビタミンEを含み、熱に強く酸化しにくい。

オリーブ油

オメガ9 植物性
地中海原産のオリーブの果実から得る。特有の香りがあり、他の油と比べて酸化しにくい。

パーム油

飽和脂肪酸 植物性
パームヤシの果実から得る。常温では固形。オレイン酸も多く含まれる。生産量が最も多い。

バター

飽和脂肪酸 動物性
牛乳の脂肪分を凝固して作る。パンに塗ったり洋菓子に使われる。40℃で液体になる。

ラード

飽和脂肪酸 動物性
豚の脂肪で作られる。常温では白色のクリーム状。酸化しにくく、揚げ物やラーメンのスープに使う。

牛脂(ヘット)

飽和脂肪酸 動物性
牛の脂肪で作られる。外見はラードに似ている。ステーキなどの調理やカレー製品に使われる。

いろいろな油

注目されているもの



アマニ油(フラックスシードオイル)

オメガ3
植物性

亜麻の種子が原料。食用の他に、木製品の仕上げなどにも用いられる。オメガ3系のαリノレン酸を豊富に含み、サプリメントも販売されている。熱に弱いので加熱せずに摂るとよい。

エゴマ油

オメガ3
植物性

シソ科のエゴマから採れる。植物油の中でオメガ3系のαリノレン酸の含有量が一番多い。熱に弱いので加熱せずに摂るとよい。

魚油

オメガ3
動物性

魚から採れる油。代表的なEPA・DHAは他の食用油にはほとんど含まれない。



オメガ3系は

青魚などに含まれますが、現代の日本人は摂取不足の傾向があります。オメガ3系不足でオメガ6系(サラダ油など)を過剰摂取していると炎症性の病気(アレルギー・花粉症・喘息・関節炎など)にかかりやすいと言われ、オメガ3系の健康効果に期待が集まっています。

ココナッツ油

飽和脂肪酸
植物性

ココヤシの実から採れる。常温では固形。ビタミンEが豊富で酸化しにくい。製薬用などに使われる。体に脂肪がつきにくい「中鎖脂肪酸」を含んでいる。

中鎖脂肪酸とは

脂肪酸は構成する炭素数によって「短鎖・中鎖・長鎖」に分類されます。植物油の多くは長鎖脂肪酸ですが、「ココナッツ油」や「パーム油」は中鎖脂肪酸を含みます。中鎖脂肪酸は直接肝臓に運ばれ、効率よく分解されてエネルギーとなります。消化・吸収が早いので体に蓄積されにくく、食後の血中中性脂肪が増加しにくいと注目されています。

摂り過ぎに注意したい油

動物性脂肪

なぜ摂り過ぎはよくない?

何に含まれている?

動物性脂肪(魚油を除く)を摂り過ぎると悪玉コレステロールが増え、血管が硬くなり、生活習慣病や心筋梗塞などを招きやすい。

牛脂
ラード
バター など



オメガ6系

オメガ6系のリノール酸はいろいろな食べ物に多用されており、摂り過ぎてしまう傾向がある。オメガ6系ばかりに偏ると、体内で炎症を起こしやすく、さまざまな病気の原因になる。

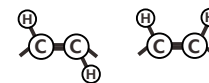
サラダ油 など

(指定された9種のいずれかを用いた精製植物油の総称) 溶剤で抽出し、漂白・加熱などの精製工程を経て生産されるため、トランス脂肪酸が含まれる心配もある

トランス脂肪酸

不飽和脂肪酸を加工・精製した場合にできる「トランス脂肪酸」を摂り過ぎると、健康に悪影響を与えると問題視されている。免疫の働き低下・心臓や血管の病気・アレルギー・認知症・うつ病など、多くの病気の発症と関わりがあるとされる。

《トランス型》 《シス型》



不飽和脂肪酸にはトランス型とシス型がある

諸外国では使用の規制が進んでいる

トランス脂肪酸が多いのは
■液体の油を固体の油に加工したもの(水素添加)
■高温で加熱した油
(他に、牛の体内など自然界にも存在)

ショートニング
マーガリン
コーヒーフレッシュ
揚げ物 加工食品 など

油を加えたネグトロに含まれることもある

酸化した油

油は、光や空気に触れたり高温で加熱すると酸化してしまう。酸化した油は品質が低下して有害物質を生じ、食中毒を起こしたり老化を促進する。血管の病気の発症にも関わる。

古い油
何度も使った油
インスタント麺
揚げ物 揚げ菓子 など

意識して摂りたい油

オメガ3系

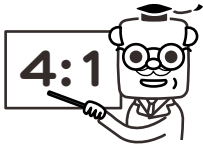
摂るとよいのはなぜ?

オメガ3系は悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用がある。炎症を抑える作用があるので、アレルギー・花粉症・喘息・関節炎など炎症性の病気を緩和すると言われている。免疫の強化や、脳の機能低下を防ぐ働きも期待されている。

健康維持のための摂取の目安

オメガ6系とオメガ3系の比率は **4:1***
(厚生労働省)

*オメガ6系は加工食品中に多く含まれているため推奨比率は2~1:1とも言われる

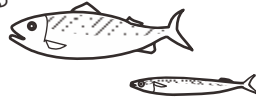


何に含まれている?

《DHA・EPA》

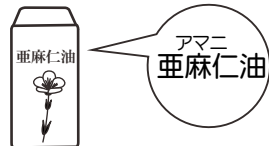
サバ・マグロ・サンマ・ブリ・イワシ・鮭 など

青魚に多いが、他の海産物にも含まれる



《αリノレン酸》

アマニ油
エゴマ油
グリーンナッツ油 など
ナッツ類(特にクルミ)にも含まれる



オメガ9系

オメガ9系のオレイン酸は酸化しにくく、悪玉コレステロールだけを減らすと言われ、動脈硬化の予防効果が期待されている。

オリーブ油 など

精製加工されていないエクストラ・ヴァージン・オイル(酸度0.8%以下)*
*品名が同じでも品質が異なる場合がある

中鎖脂肪酸

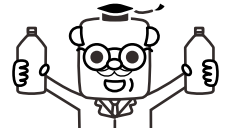
中鎖脂肪酸は効率よくエネルギーになり、生活習慣病の予防・体脂肪低減・低栄養の改善に使われる。また最近では、脳の栄養不足改善など様々な領域での利用も期待されている。

ココナッツ油 パーム油 など

市販のココナッツ油や中鎖脂肪酸の油にはトランス脂肪酸が含まれるものもあり、選ぶ際に注意が必要

油を上手に摂るポイント

どんなに健康によいと言われても、それひとつだけ摂っていればよい、という油は存在しません。できれば毎日の食事で、複数の種類の油をバランスよく摂ることが理想です。



- 油は新鮮なものを使う
- オリーブ油は130℃まで加熱調理OK (高温では風味を損なうことがあるので短時間での調理が望ましい)
- 揚げ物には、米油やゴマ油がおすすめ
- どの油も摂り過ぎに注意する
- 1日1回は魚を食べる
- ファストフードや加工品を食べ過ぎない

アマニ油やエゴマ油の摂り方

オメガ3系の油は酸化しやすいので、開封したら冷蔵庫に保存して早めに使い切りましょう。1日にティースプーン2杯程度を目安に、加熱せずに使います。

無理なく少しずつおいしく摂る工夫

料理と一緒にテーブルに出して、お味噌汁・つけだれ・煮物などに数滴加えると味にコクが出る。納豆に入れて混ぜると濃厚でまろやかになる。



EPA・DHAの摂り方

加熱せずに、そのまま食べるのがおすすめです。

- 刺身・カルパッチョ・塩辛などで食べる。
- 焼き魚にするなら、カボスやスダチをかけたり大根おろしなどのアルカリ性食品と一緒に食べる。

