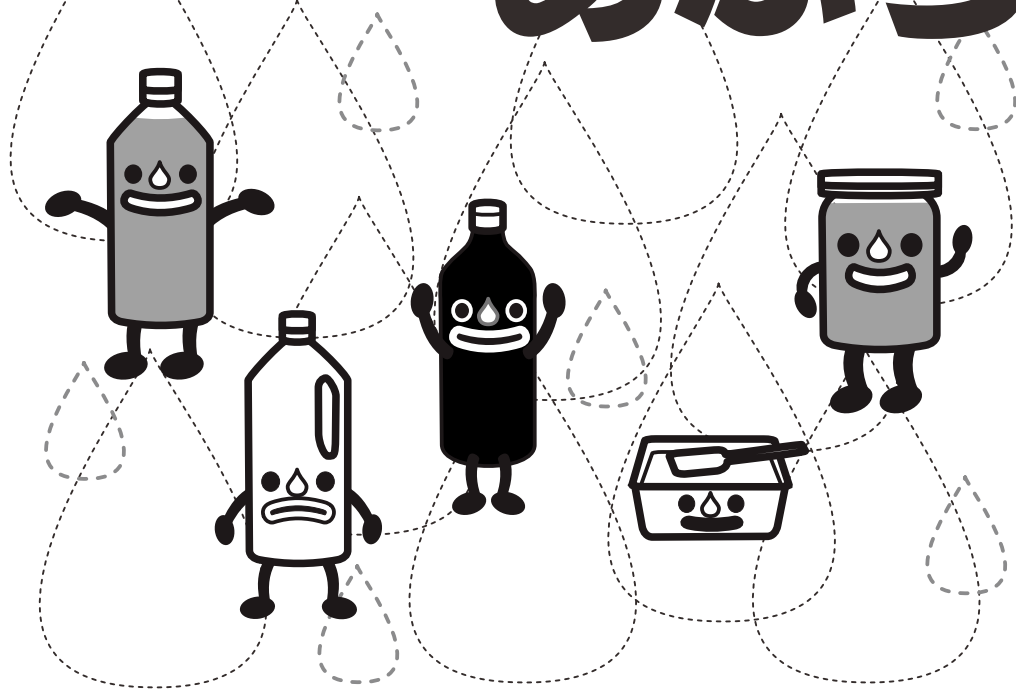


体にいいあぶら



あぶらは生命に必要不可欠

食事から摂るあぶら（油脂）は体のエネルギー源であり、体の機能を維持したり細胞膜を構成する大切な栄養素です。

あぶらの主な働き **ADEK**

- 体を動かすエネルギーになる
- 様々な働きを調節するホルモンのもとになる
- 細胞膜のもとになる
- 皮膚の潤いを保つ
- 脂溶性ビタミンの吸収に必要
- 細胞間のシグナル物質のもとになる

不足すると・・・

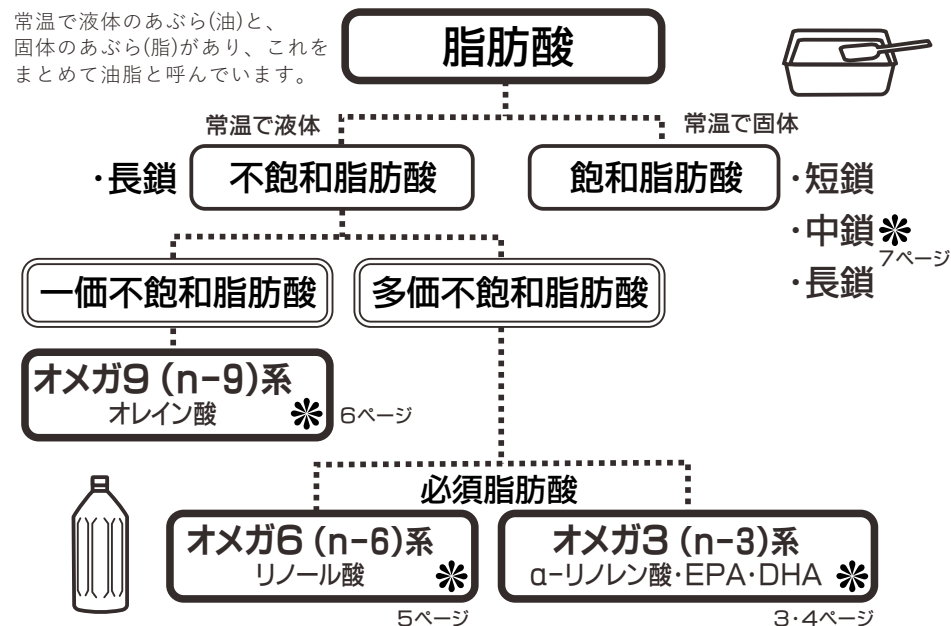
- 血管がもろくなる
- 成長が遅れる
- 肌がかさついたり湿疹ができる

脳の約65%は脂質できている

神経の伝達に欠かせない

食用油脂の種類

あぶらの主成分である脂肪酸は、分子の形状によって、いろいろな種類に分かれます。



宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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



体にいいあぶらと 悪いあぶら

脂肪酸に注目

脂肪酸は種類によってそれぞれ性質が異なり、
どれがよい・悪いとは一概に言えません。
ひとつの種類ばかりに偏らず、様々なタイプの
脂肪酸の摂取バランスが重要と考えられています。

不飽和脂肪酸
植物油、穀物油、魚油など

- ・オメガ9系 (n-9系)
オレイン酸
パルミトレイン酸
- ・オメガ6系 (n-6系)
リノール酸
γ-リノレン酸
- ・オメガ3系 (n-3系)
α-リノレン酸
エイコサペンタエン酸 (EPA)
ドコサヘキサエン酸 (DHA) など

飽和脂肪酸
バター、牛脂、ラード、
ココナッツオイルなど

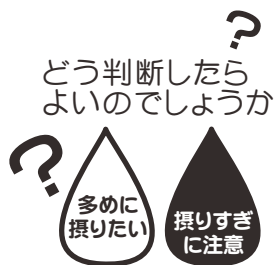
- パルミチン酸
ステアリン酸
ラウリン酸
ミリスチン酸 など

どちらか一方が悪者という
ことはありません

トランス脂肪酸とは
食用精製加工油脂、
マーガリン、ショートニングに多い

液体の植物油を化学処理により適度な硬さに
する製造過程で発生する脂肪酸です。
摂りすぎると狭心症や心筋梗塞のリスクが
高まると言われ、健康に対する悪影響が
注視されています。昨今はトランス脂肪酸を
減らしたマーガリンなども増えています。

トランス脂肪酸は牛の内臓などにも存在していますが、
人体への働きは、工業的に産生されるものとは異なります。



**脂肪酸の他にも
チェックポイントが
あります**

- 抽出方法
・低温圧搾・溶剤抽出
- 容器の材質
・PET・ガラス瓶・缶
- 酸化していないか
・保管場所や容器の遮光性
(光・空気・温度により酸化が進む)
- 遺伝子組換えではないか
など

⑨ オメガ3系 ⑨

α-リノレン酸
EPA
DHA



※必須脂肪酸
オメガ3系は体内で作ることが
できないため、食品から摂る
必要があります。

代表的なあぶら

あまに
亜麻仁油、えごま油、魚油

亜麻仁油 (フラックスシードオイル)

亜麻という植物の種子が原料で、
α-リノレン酸を豊富に含む。
皮膚トラブルの改善やホルモンの
調整作用もあると言われている。
熱に弱く酸化しやすい。

えごま油

しそ科のえごまが原料。植物油では
最もα-リノレン酸の含有量が多い。
ポリフェノールのローズマリン酸も
含まれ、血糖値の上昇を防ぐ。
熱に弱く酸化しやすい。

魚油

サバ・イワシなどの青魚に豊富に
含まれるEPAやDHA。
脳の機能に作用し、認知症を予防
したり、血栓や動脈硬化を防ぐなど
優れた効用がある。



α-リノレン酸は
体内でEPA・DHAに
変換されます

体への作用

…いろいろな効用の可能性が報告されています…

- ◎動脈硬化・脳卒中・心臓病・がんのリスクを低減させる
- ◎脳の健康を維持し、うつや認知症を予防する
- ◎血栓を防ぎ、血液の流れをスムーズにする
- ◎血糖値の上昇を防ぎ、糖尿病を予防する
- ◎視力の低下を防ぐ
- ◎アレルギー性疾患を予防する
- ◎炎症を抑える



摂り方のポイント

現代人はオメガ3系が不足気味です。

オメガ6系：オメガ3系 = 4：1の割合で
摂取するのが望ましいとされています。

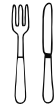


- 亜麻仁油、えごま油
酸化しやすいため密閉して
冷蔵保存し、できるだけ早く
使い切りましょう。

熱に弱いため
加熱しないで
そのまま生で
摂るのがコツ。



1日の摂取量は
小さじ1杯が目安です。



食べ方の一例

サラダにかける
味噌汁に入れる
納豆に入れる
刺身醤油に混ぜる
トーストにつける

オリーブオイルと混ぜたり
他の油に加えて使うと
独特の香りが和らぎます

α-リノレン酸はクルミにも
多く含まれています



- 魚油
週に3～4回は
魚を食べましょう。
海藻にも含まれています。

【EPA・DHAを多く含む魚】

マグロ(脂身)
ブリ

マアジ
サケ

サンマ
マイワシ



食べ方の一例

刺身、カルパッチョ
マリネ、焼魚

焼く時は薄力粉をつけて
ムニエルにすると、魚油の
流出を防げます

① オメガ6系 ②

リノール酸

※必須脂肪酸
体内で作ることができない
ため食品から摂る必要が
ありますが、オメガ6系は
加工食品に多く含まれ、
気づかぬうちに摂りすぎる
傾向があります。



代表的なあぶら

パーム油、ごま油、大豆油、
コーン油、綿実油、グレープシードオイル、
紅花油(サフラワー油) … 品種改良によってリノール酸を減らした
「ハイオレイック」タイプもあります

体への作用

- ◎皮膚の乾燥を防ぐ
- ◎髪の毛の抜け毛を防ぐ
- ◎血中コレステロールを減らす

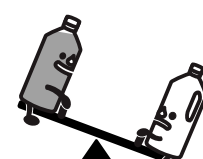
摂り方のポイント

オメガ6系はどちらかというと
過剰摂取に注意が必要です。

摂りすぎると、アトピー性皮膚炎や
花粉症などのアレルギー性炎症疾患・
動脈硬化・心臓病・がんなどのリスクが
高まることが明らかになっています。

『サラダ油』とは
家庭で使うことが多いサラダ油は、
菜種・大豆・コーン・ひまわり・ごま・
紅花・綿実・米などを原材料として、
料理用に精製された植物油です。

サラダ油の精製過程の高温処理で
発生するヒドロキシノネナールと
いう成分は、うつ病などの神経疾患・
認知症・動脈硬化・がん・アレルギー
体質などを引き起こす可能性が
報告されています。
揚げ油として何度も加熱使用した
場合も、ヒドロキシノネナールが
発生します。



↓ 量を減らすには
オメガ6系の多い食品は極力控えましょう。

血中コレステロール値を
低下させる作用がありますが、
過剰摂取すると善玉コレステ
ロールまでも減らしてしまい、
逆効果になります。

スナック菓子・焼き菓子・菓子パン・ドーナツ・
カップ麺・マヨネーズ・総菜などの加工食品・
ファストフードなどの外食

◎ オメガ9系 ◎

オレイン酸



代表的なあぶら

オリーブオイル、菜種油、落花生油、マカダミアナッツオイル、
紅花油ハイオレイック、ひまわり油ハイオレイック、米油

体への作用

- ◎善玉コレステロールは減らさず、
悪玉コレステロールを減らす
- ◎動脈硬化・心臓病・高血圧を予防する
- ◎腸の蠕動運動を促し、便秘を防ぐ



摂り方のポイント

不飽和脂肪酸の中で最も酸化しにくく、
加熱調理にも向いています。

- オリーブオイル
品種や産地などによって
香りや味が違うので、お好みで
使い分けるのがおすすめです。
- 米油
ビタミンEを含み、酸化しにくく
サラッとしてくせがないので
揚げ物にも向いています。

オレイン酸(オメガ9)・リノール酸(オメガ6)が
バランスよく含まれています



食べ方の一例

パスタ、オイル煮、
カルパッチョ、
サラダのドレッシング



食べ方の一例

炒め物、揚げ物
シチュー、カレー

◎ 中鎖脂肪酸(MCT) ◎

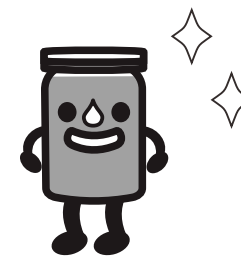


代表的なあぶら

ココナッツオイル、
パーム核油、
MCTオイル(中鎖脂肪酸100%のあぶら)

体への作用

- ◎ブドウ糖に替わるエネルギー源となる
- ◎体脂肪として蓄積されずエネルギーとして
すばやく分解され、肥満を防ぐ
- ◎基礎代謝を向上させる
- ◎脳の働きを改善する



摂り方のポイント

一度に多く摂取すると腹痛や下痢を起こすことが
あるので、少量ずつ摂りましょう。

揚げ物や炒め物で使うと
低温で煙が出てしまうため、
仕上げにかける、和えるなどの
使い方がおすすめです。

バターの代わりにお菓子作り
にも適しています。

糖尿病の方が摂取する時は医師への相談が必要です。



食べ方の一例

トーストにつける
ホットコーヒーに入れる
カレーに加える

ココナッツオイルは風味が
あるのでお好みで使いましょう

