



アブラのあれこれ ～油の上手な使い分けとは？～



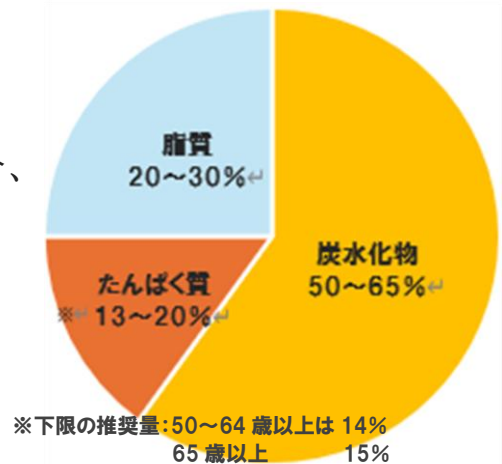
『脂質』は、炭水化物、たんぱく質と並ぶ三大栄養素のひとつで、エネルギー源となるほか、細胞膜やホルモンの材料になる等、健やかな身体をつくる上では欠かせません。しかし、どんな種類の油も 1g あたり 9kcal と高エネルギーであり、摂り過ぎが続けば、健康上のリスクを増やしてしまう栄養素でもあります。

1 日の適量を知っておきましょう！

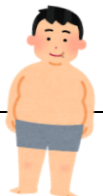
成人の 1 日の脂質摂取量の目安は、男女問わず総エネルギー摂取量の 20～30% が望ましいとされています。
例えば 1 日の目標エネルギーが 1,800kcal の場合、およそ 40～60g が目安です。

これは、調理に使う「見える油脂」と、食品自体に含まれる「見えない油脂」を合わせた量となります。

エネルギー産生栄養素



脂質の 3 つの種類



中性脂肪	食品に含まれる脂質で最も多い。 余った分は体脂肪として貯蔵され、必要に応じて使われる
リン脂質	全身の細胞膜の主成分。 血液中に存在し、脂肪が運搬・貯蔵されるときに、たんぱく質と結びつく
コレステロール	ホルモンや消化吸収に使われる胆汁の材料になる。 リン脂質とともに細胞膜の主成分にもなる

中性脂肪やリン脂質には脂肪酸が含まれています。
大きくは動物性の脂肪に多く含まれる「飽和脂肪酸」と植物性油や魚に多く含まれる「不飽和脂肪酸」に大別されます。
不飽和脂肪酸はそこからさらに分類され、それぞれ機能が異なります。

飽和脂肪酸

固体のアブラ

脂

エネルギー源となるが、摂り過ぎると体脂肪になりやすく、肥満や動脈硬化を引き起こす為、注意が必要



肉、牛脂、ラード、バターなど

不飽和脂肪酸

液体のアブラ

油

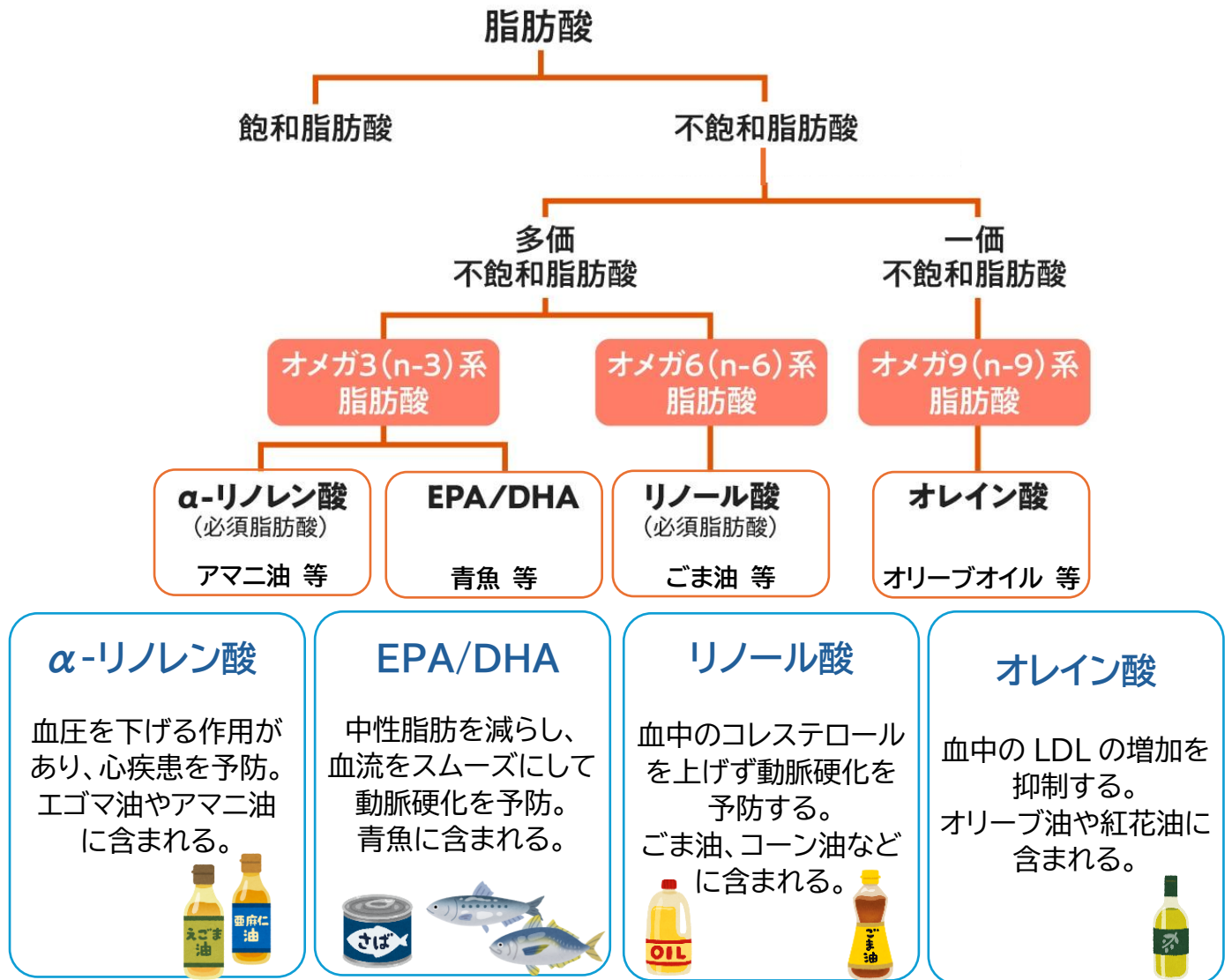
細胞膜の原料に使われたり、動脈硬化や循環器の病気を予防するなど、健康に良い作用をするものが多いのが特徴。



植物から搾った油、魚



脂肪酸の代表的な分類と機能



わたしたちのカラダは、必須脂肪酸である n-3 系と n-6 系の油のバランスが大切です。
割合としては、n-3 系 : n-6 系 = 1 : 4 が理想的。

ところが、魚や野菜が少なく、油の多い食事が中心の現代人では、n-3 系が不足し、n-6 系が過剰な傾向にあります。

n-6 系の油の摂取が多いと、体内で n-3 系が効率よく燃えません。

太りにくいカラダをつくるためには、n-3 系を増やしつつ、n-6 系の油を減らす必要があります。

食生活が外食やスーパーの総菜、スナック菓子などをよく食べると、n-6 系の油であるリノール酸の多い植物油を摂りすぎることになり、善玉コレステロールの低下や皮膚の炎症などを起こす恐れもあり注意が必要です。

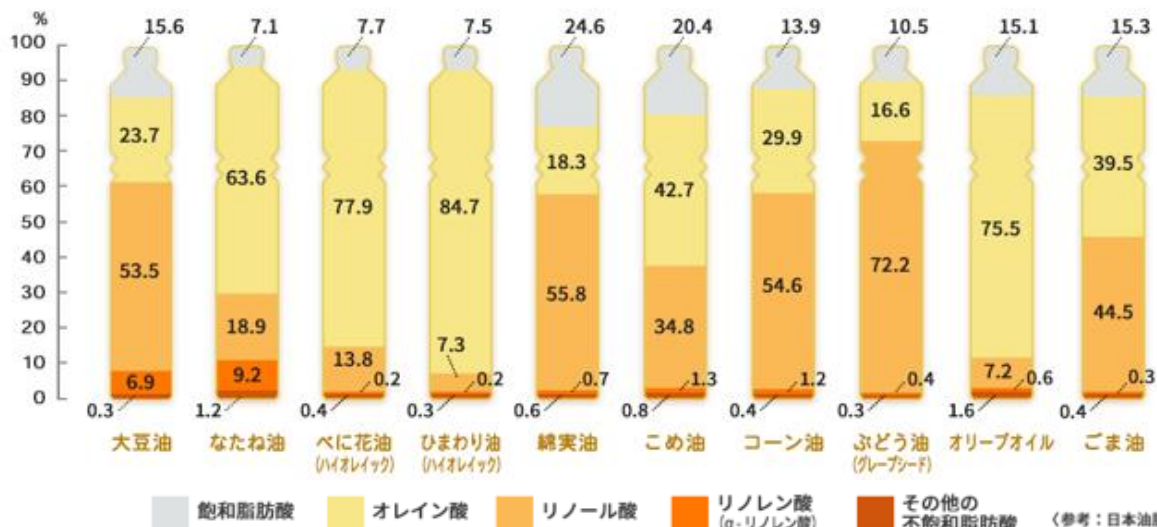
ただ、n-3 系の α-リノレン酸の多い油は酸化しやすいため加熱調理には不向きです。
これらの油はドレッシングやかけオイル用途として使用し、揚げものや炒め物などにはオレイン酸が豊富で酸化しにくい油を選びましょう。

おすすめの植物油は？～違いを知って上手に選びましょう～

植物油に含まれる脂肪酸の割合は種類によって異なります。グラフを参考にしてみましょう。

生活習慣病予防に効果的といわれるのは、オレイン酸や α -リノレン酸を豊富に含む油です。油を購入する際はラベルに書かれている食品表示をチェックしましょう。

植物油中の脂肪酸含有比率（％：参考値）



こめ油	油の食物繊維とも呼ばれ、コレステロールの上昇を抑える植物ステロールが豊富。さらにオレイン酸や高い抗酸化力をもつトコリエノール、お米特有の成分など、血液中のコレステロールを減らす成分も豊富です。また、油酔いの原因となる物質の発生が少なく揚げ物に最適で、酸化しにくく、冷めても美味しさが長持ちします。
なたね油	無臭で比較的あっさりしていて加熱に強く、炒め物に適しています。酸化に強いオレイン酸が多く、植物ステロールも多く含まれています。
ごま油	セサミンなどの抗酸化成分により酸化安定性が高く、熱しても風味が残ります。ごま油特有のセサモリンにも抗酸化作用があり、同じく抗酸化物質として知られるセサミンも豊富です。
オリーブオイル	オレイン酸が豊富で、便秘を解消するという研究結果があります。エキストラバージンオリーブオイルは高温加熱するとせっかくの風味を損なうため、どちらかといえば低温調理や生食に向いています。
綿実油	クセのない淡白な風味が特長で、高温に強く、加熱調理に適しています。油酔いの原因となる物質の発生が少なく、揚げ物にも適しています。また、悪玉コレステロールを抑える効果が期待できるオレイン酸やリノール酸、植物ステロールの一種も含まれています。
アマニ油 えごま油	α -リノレン酸を多く含む。血管をしなやかに保ち、血液のめぐりをスムーズにする効果が期待でき、血圧を抑えたい人にお勧めです。体内で優先的にエネルギーとして使われ、体にたまりにくいのも特徴のひとつです。中性脂肪を減らし、便秘を解消するという研究結果もあります。注意点として加熱に弱い生食向きです。また、酸化しやすいので食べる直前にかけるのがポイントです。

このように油にはさまざまな種類・特徴があり、目的や用途に応じて最適な油を選んで使うことによって、健康管理や快適な調理・美味しい食事につながります。
楽しみながらさまざまな油を試してみて、目的別にベストの油を見つけてみませんか？