

栄養ニュース



油の種類 と 栄養素

「あぶら」と聞くと、健康やダイエットの大敵と思われがちですが、実は体内で重要な役割を果たしています！そこで今回は、様々な「あぶら」の種類についてご紹介したいと思います☆

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

飽和脂肪酸



ラードやバターなど、肉類の脂肪や乳製品の脂肪に多く含まれる。

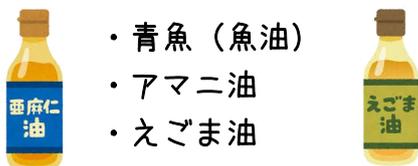
不飽和脂肪酸



植物性の油や魚の油などに多く含まれる。

オメガ3系脂肪酸

αリノレン酸、DHA、EPA

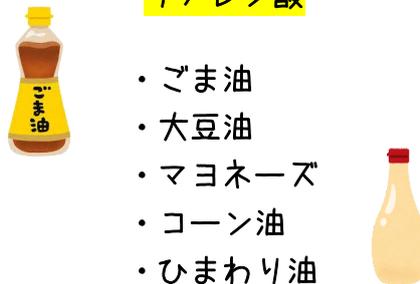


- ・青魚（魚油）
- ・アマニ油
- ・えごま油

現代人は魚の摂取量が減ってきているため、不足しがちな油の1つ！そして体内では作り出すことのできない必須脂肪酸なので、食事からきちんと摂ることが大切です！しかし、酸化に弱く加熱調理には向いていないため、そのまま生で摂るのが基本です。

オメガ6系脂肪酸

リノレン酸



- ・ごま油
- ・大豆油
- ・マヨネーズ
- ・コーン油
- ・ひまわり油

家庭ではもちろん、外食や加工食品などに多く使われているため、日頃から摂りすぎていることもあるため注意が必要です！摂りすぎは、悪玉コレステロールの増加にもつながります。

オメガ9系脂肪酸

オレイン酸



- ・オリーブオイル
- ・米油
- ・なたね油
- ・キャノーラ油

LDL(悪玉)コレステロールの低下や腸の動きを活性化して便秘解消に働きかけてくれたりします！酸化しにくいいため、加熱調理に向いているのが特徴です。

さまざまな油の種類と特徴

ココナッツオイル

60%以上が中鎖脂肪酸でできているココナッツオイル。中鎖脂肪酸は、体内に脂肪として蓄積されずエネルギーに分解されるので、代謝を高めてより多くのエネルギーを代謝してくれます。また、脂肪燃焼を助ける役割があるため、ダイエットにもオススメ！しかしナッツのアレルギーの方は注意！



アマニ油

体内で作ることができず、現代人に不足しているといわれるα-リノレン酸が60%以上も含有するアマニ油。スプーン1杯で1日に必要とされるオメガ3脂肪酸を満たせるため、効率よく摂取ができます！特にレモンやハーブと相性がよく、ドレッシングやマリネに追加すると爽やかな風味が楽しめます。



えごま油

アマニ油と同じ栄養成分である、えごま油。α-リノレン酸は体内でDAH・EPAに変換されるため、魚摂取が不足しがちな方の代用にもオススメ！味噌や醤油、かつお節など和風の食材との相性がよく、おひたしや和え物に加えるとまろやかな味わいが楽しめます。



ごま油

リノール酸が多く含まれているごま油。コレステロールを下げる働きがあるため、ダイエットにも役立つと言われていています。また、セサミンやセレンなど、抗酸化作用の強い成分も多く含まれるため、活性酸素の働きを抑えてアンチエイジング・美容にもいいとされるのがごま油の特徴です！



オリーブオイル

オレイン酸を多く含むオリーブオイル。オレイン酸は、悪玉(LDL)コレステロールを減らす働きをしてくれます。他にも、便秘解消や脳や肌などの老化進行を抑えるビタミンEの含有量も豊富に含まれているなど、日常的に使用しやすいのが特徴。



米油

植物ステロールという悪玉(LDL)コレステロールの吸収を抑える成分を含むだけでなく、ビタミンEの抗酸化作用により細胞の健康維持を助けるとされる米油。

天ぷらやフライのときに使用すると、油切れがよく、カラッと揚がりオススメ☆



なるべく控えたいトランス脂肪酸

多量摂取すると悪玉コレステロールが増加し、動脈硬化や心疾患のリスクが高くなると言われているため、「摂りすぎ注意」な脂質！お菓子やファストフードなどの加工食品や揚げ物に多く含まれているため、日常的に食べている人は摂りすぎの可能性がります。



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★

Instagram →

