

栄養ニュース



テレビでも取り上げられ、聞いたことのある方も多いであろう「アマニ油」。

オメガ3 (n-3) 系脂肪酸を多く含んでいることから、健康オイルとして注目を集めています。花粉症の今の時期にもおすすめの食材です♪

油の種類は全部で4つ

飽和脂肪酸

主に肉類の脂肪や乳製品の脂肪など、動物性油脂。エネルギー源となる油。
バター、牛脂、ココナッツオイルなど



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9系脂肪酸

栄養素：オレイン酸

エネルギー源となる油。
オリーブオイル、米油、なたね油など



オメガ6系脂肪酸

栄養素：リノレン酸

摂りすぎると「悪い油バランス」に…
サラダ油、ごま油、マヨネーズなど



オメガ3系脂肪酸

栄養素：α-リノレン酸、DHA、EPA

「良い油バランス」の源。
アマニ油、えごま油、青魚など



アマニ油には、オメガ3系脂肪酸であるα-リノレン酸を多く含み、体の組織が正常に機能する上で欠かせない脂肪酸です。しかし、**オメガ3は人間の体内でつくられない脂肪酸 (=必須脂肪酸) のため、食べ物から摂取する必要があります!!** オメガ3の一日の摂取量の目安は、成人で**1.6~2.2g**。食品ではサバやイワシなどの青魚などに多く含まれていますが、**現代人に不足しがちな栄養素**です。そこで、オメガ3 (α-リノレン酸) を多く含む植物油である「アマニ油」が注目されています！

オメガ3を多く含むもの（アマニ油の仲間）

α
リ
ノ
レン
酸

アマニ油

原料：亜麻（アマ）という植物の種子から絞った油。
特徴：酸化しやすい、熱に弱い



えごま油

原料：シソ科の荳胡麻（えごま）の種子から搾った油。
特徴：酸化しやすい、熱に弱い



サチャインチオイル

原料：アマゾンの常緑樹サチャインチの種子から搾った油。
特徴：酸化しにくい、加熱調理も可能



チアシードオイル

原料：南アメリカ原産のチアという植物から搾った油。
特徴：酸化しやすい、熱に弱い



D
E
H
P
A
A

魚介類・魚油

魚の種類：青魚（サバ、アジ、サンマ、イワシなど）
特徴：加熱することで20～50%減少、刺身がオススメ



オメガ3とは??

α-リノレン酸

体内で一部
変換される

EPA・DHA



アマニ油

小さじ約1杯

=



アジ

約3匹分



← 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 →