



植物油を上手に使おう！



【植物油について】

植物油には不飽和脂肪酸と呼ばれる成分が主に含まれており、原料となる植物によってその種類に違いがあります。肉類に多く含まれる飽和脂肪酸はLDL(悪玉)コレステロールを上昇させ、摂りすぎると動脈硬化のリスクを高めますが、不飽和脂肪酸はLDL(悪玉)コレステロールを下げるなど種類によって様々な作用が報告されています。しかし、現代の日本人は脂質全体を摂り過ぎており、植物油であっても摂りすぎると肥満や動脈硬化などにつながります。また不飽和脂肪酸の中でもリノール酸は一般的な「サラダ油」に多く含まれるため摂取過剰になりがちです。どの脂肪酸も身体にとって必要なものですが、偏ると身体に不調が起こります。植物油はどの種類も大さじ1杯で117kcalと高エネルギー食品です。時には植物油の種類を変えて、バランスよく食生活に取り入れてみましょう。

【不飽和脂肪酸の種類とその特徴】

種類	効果と特徴
オレイン酸	HDL(善玉)コレステロールを低下させずに、LDL(悪玉)コレステロールを低下させる
リノール酸	LDL(悪玉)コレステロールを低下させるが、多量摂取はHDL(善玉)コレステロールの低下、免疫力の低下、がんの原因となる過酸化脂質の増加につながる
αリノレン酸	中性脂肪の低下、血栓防止、アレルギー症状の予防、魚油と同様の作用を持つ

【様々な植物油とその特徴について】

ひまわり油 (オレイン酸)

豊富なオレイン酸とビタミンEを含みます。あっさりとした風味でドレッシングに使用されます。

紅花油(サフラワー油) (オレイン酸)

オレイン酸を豊富に含みます。クセの無い風味が特徴で、ドレッシングとして使用されます。

米油 (オレイン酸)

クセが無く加熱しても安定しています。マヨネーズ・スナック食品・揚げ物・ドレッシングに使用されます。

オリーブ油 (オレイン酸)

オレイン酸を豊富に含みます。独特な風味や色合いがあり様々な料理に使われます。バージンオイルは、特に光で酸化されやすいので遮光ビン、暗所で保存します。

菜種油(キャノーラ油) (オレイン酸)

豊富なオレイン酸とリノール酸とαリノレン酸を含みます。低温でも濁らず、加熱にも強いいため、炒め油・揚げ油として家庭で使用されます。

コーン油 (リノール酸)

リノール酸とビタミンEを豊富に含みます。熱に強いいため、炒め油・揚げ物に使用されます。

大豆油 (リノール酸)

リノール酸が豊富で、独特のコクとうまみがあります。他の油とブレンドして、サラダ油、揚げ油として使用されます。

ごま油 (リノール酸)

抗酸化物質である、ゴマリグナンとセサミノールを含むため、酸化しにくい。香ばしい香りが特徴で、用途は多様です。

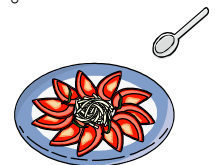
アマニ油 (αリノレン酸)

αリノレン酸を豊富に含みます。熱に弱いいため、加熱せずに使用し暗所で保存します。

えごま油(しそ油)

(αリノレン酸)

αリノレン酸を豊富に含みます。味や風味はなく、熱に弱いいため加熱せずに使用し暗所で保存します。



(参考)

日本植物油協会ホームページ

✿植物油の上手な取り入れ方✿

- ・フライ ⇒ 大さじ1杯のオリーブ油でパン粉焼き又はオイル焼き
- ・トーストにバターを塗る ⇒ オリーブ油を付ける
- ・えごま油に、酢や塩、こしょう等を入れて手作りドレッシングを作る
- ・アマニ油を小さじ1杯プラスする・・・ 味噌汁、和え物、冷奴、スムージー 等



【無断複写・無断転用を禁ず】