




今流行りの **植物油** について考えてみよう!

脂質は、炭水化物、たんぱく質と並ぶ三大栄養素の一つで、神経組織、細胞膜、ホルモンなどを作るのに欠かせない成分であり、体を動かすエネルギー源として使用されます。脂質はグリセリンと脂肪酸で構成され、その性質は、**脂肪酸の種類**によって異なります。

油の種類	オリーブ油 	亜麻仁油 	ココナッツオイル 
特徴	オレイン酸を多く含み、HDL コレステロールを増やし、LDL コレステロールを減らす。	α -リノレン酸を多く含み、血中 中性脂肪を減らし、心疾患のリスクを下げる。	中鎖脂肪酸 (MCT) を多く含み、消化吸収が早く、エネルギーになりやすい。
ポイント	炒め物やドレッシング、揚げ物など何でも使える。	酸化しやすく、熱に弱いので加熱調理には不向き。ドレッシングとしての使用がおすすめ。	低い温度で発煙しやすいので揚げ物には不向き。ほんのり甘く、和え物、ポタージュなどに良い。

Q & A

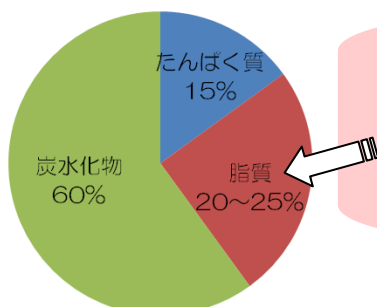


オリーブ油や亜麻仁油は、コレステロールを下げるのでたくさんとっても大丈夫?



⇒答えは×です。

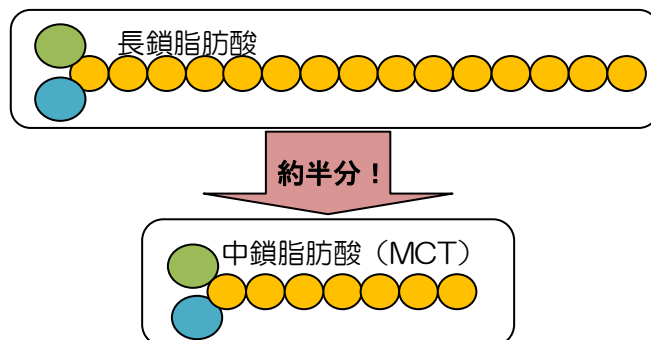
オリーブ油や亜麻仁油に含まれる、オレイン酸や α -リノレン酸は「**不飽和脂肪酸**」と呼ばれ、上記の働きがあります。ただし、どんな種類でも油(脂質)は **1g あたり 9kcal** と高エネルギーです。油のとり過ぎは、血清脂質の増加に繋がる可能性があるため注意が必要です。



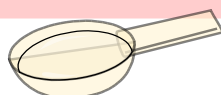
理想的な三大栄養素のバランス

ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸 (MCT) って何?

脂肪酸の長さが一般的な植物油の半分であり、消化吸収が良く、エネルギーになりやすいため脂肪として蓄えにくいという特徴があります。MCT を含んだ特定保健用食品の油は「**体に脂肪がつきにくい**」との表示が許可されています。



脂質については「**質**」が注目されがちですが「**量**」にも配慮する必要があります。脂質の目標量は 1 日に摂取するエネルギーに占める脂質の割合でいうと、30 歳以上では **20%以上 25%未満 (約 40~50g)** とされています。料理に使用する油は、**1 日大さじ 1 杯 (10~15g)** が適量です。



参考) 日本人の食事摂取基準<2015 年版>

監修: 消化器内科 箕輪慎太郎