

このコラムでは、最上病院の管理栄養士が、皆さんの生活に必要な栄養にまつわる情報を伝えています。



# 身体がよろこぶ油の話

油は選び方で“体の味方”にも“負担”にも変わります。

身体がよろこぶ油の特徴と、毎日の食事での上手な取り入れ方についてお話しします。

かつては「油＝太る・身体に悪い」というイメージが一般的でしたが、近年では健康面や美容面での効果が注目され、オイルを上手に取り入れる人が増えています。店頭には実際に多くの種類の食用油が並び、「それぞれどんな特徴があるの?」と迷ってしまう方も多いのではないかでしょう。

私たちが毎日摂取する油には、体によい働きをするものもあれば、摂り方によつては悪影響となるものもあります。どんな油を選ぶかは、何を食べるかと同じくらい重要な、健康に大きな影響を与えるのです。

## ◆おいしいけれど注意したい… 飽和脂肪酸の特徴と役割

油の働きは、主成分によって「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に大別されます。飽和脂肪酸は室温で固まりやすい性質を持ち、主に肉類の脂身やバター、ラードなどの動物性脂肪に多く含まれています。体内でも合成でき、エネルギー源として欠かせない成分ですが、摂りすぎると中性脂肪として蓄積しやすく、肥満や動脈硬化など生活習慣病につながるリスクが高まるといわれています。

また、飽和脂肪酸は安定性が高く酸化しにくいため、炒め物や揚げ物などの加熱料理に適している一方、無意識のうちに多量に摂取しやすい点が注意点です。

特に加工肉やスナック類、ファーストフードには多く含まれる傾向があるため、摂取量を意識的にコントロールすることが大切です。健康な体づくりには、必要量を守り、ほかの脂肪酸とのバランスを保つことが重要とされています。

## キレイと元気はオイルから

不飽和脂肪酸は、常温で液体の油に多く含まれ、血液をサラサラに保つほか、細胞膜の材料になるなど、健康維持に欠かせない働きをしています。種類は大きく3つに分けられ、それぞれに特徴があります。

### ①(オレイン酸)

体内でもつくることができ、善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールのみを減らす働きがあるため、積極的に取り入れたい油とされています。オリーブ油や菜種油に多く含まれ、加熱料理にも生食にも適しています。また、アボカドやマカダミアナッツにも含まれています。

### ②(リノール酸)

「n-6系」とも呼ばれ、生命維持に欠かせない必須脂肪酸です。ただし、加工食品や外食に多く含まれるため、現代では摂りすぎになりやすく、バランスの調整が必要とされています。コーン油やひまわり油、こま油に含まれ、食事摂取基準では成人男性で1日約10g、成人女性で8~9g程度が目安とされています。

### ③(EPA・DHA・αリノレン酸)

「n-3系」と呼ばれ、血流改善や炎症を抑える働きがあり、最も不足しやすい油とされています。加熱に弱いため、生で使えるえごま油やアマニ油の活用がおすすめです。青魚やくるみにも含まれており、これらも必須脂肪酸です。食事摂取基準では、成人で1日1.6~2.2g程度が目安とされています。

## ◆いい油ってどれ? 不飽和脂肪酸の種類と働き



## ◆「質」と「量」を意識して

生活習慣病予防に加え、脂肪燃焼を助けるとされる油です。含まれるリグナンにはホルモンバランスを整える作用があり、肌や髪に潤いを与える効果も期待されています。

## ●えごま油

動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などの予防に役立つとされ、炎症を抑える働きがあります。アレルギー対策に効果があるとされるポリフェノールを含み、花粉症やアトピー性皮膚炎の改善に寄与するといわれています。

## 健康に効果のあるオイルを使って手作りマヨネーズ



### えごまマヨネーズ

#### 【材料】

・えごま油	50~60ml
・酢	大さじ2
・卵黄	1個
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々

(1人分)
エネルギー 56kcal
たんぱく質 0.5g
脂質 6.1g
塩分 0.2g

#### 【作り方】

- ① えごま油以外の材料を混ぜ合わせる
- ② ①にえごま油を少しづつ加え、その都度よく混ぜる

## ポイント

- ・日頃使うマヨネーズを手作りすることで好みの塩分に調整することも可能です！
- ・お好みで辛子やわさび、味噌などを加えることでえごま油の風味が苦手な方も食べやすくなります