



最上病院 栄養士コラム

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お伝えいたします。



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ます。

キレイと元気はオイルから

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のでしょうか。

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、摂り方によっては悪影響となるものもあります。どんな油を選ぶかは、何を食えるかと同じくらい重要で、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。

◆いい油ってどれ？ 不飽和脂肪酸の種類と働き

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すの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、ごま油に含まれ、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。

◆積極的に摂りたいアブラとは

不飽和脂肪酸の中でも、特に不足しやすいのが、青魚や鮭に含まれるEPA・DHAです。かつては魚を日常的に食することで自然に摂取できていたが、食生活の欧米化により、その摂取量は大きく減少しているといわれています。

EPA・DHAには血流を促し、血管をしなやかに保つ働きがあり、全身の細胞に栄養や酸素を届けやすくします。また、脳の働きを支える点でも重要で、思考力や集中力の維持にも役立つと考えられています。さらに、炎症を抑える作用から、生活習慣病の予防にも期待されています。

ただし、光や熱に弱く酸化しやすいため、えごま油やアマニ油は冷蔵保存し、開封後は早めに使い切るのがポイントです。ドレッシングや冷奴、納豆、味噌汁の仕上げなど、加熱しない料理で取り入れると、風味を損なわず手軽に摂取できます。

●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。

●アマニ油

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。

◆話題のMCTオイルとは？

近年注目されているMCTオイルは、「中鎖脂肪酸(MCT)」を主成分とするオイルです。ココナッツやパームなどのヤシ科植物に多く含まれる脂肪で、牛乳や母乳にも微量ながら含まれています。中鎖脂肪酸は、一般的な油よりも素早く分解・吸収されるため、短時間でエネルギーに変わりやすい特徴があります。

そのため、運動時のエネルギー補給や、高齢者の栄養サポートの場面でも活用されています。味や香りにクセがなく、コーヒーや味噌汁に加えるだけでも取り入れやすいのが魅力です。ただし、加熱すると成分が壊れやすいため、基本的には生のまま使うのがおすすめです。



◆「質」と「量」を意識して

毎日の食事に欠かせない油ですが、どの種類でも1gあたり9kcalありとエネルギー量は同じです。良い油であっても摂りすぎれば過剰摂取になってしまいます。まずは、えごま油やアマニ油などの健康的な油を1日小さじ1杯(約4g)から取り入れることを目安に、無理なく続けてみましょう。

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】

- えごま油以外の材料を混ぜ合わせる
- ①にえごま油を少しずつ加え、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