

立秋とは名ばかりで暑い日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。8月23日は「油の日」です。そこで今回は「油」についてお伝えします。



油の種類と効果や働き



飽和脂肪酸

パルミチン酸 バター、生クリーム、チーズなど

ミリスチン酸 やし油、パーム油、バターなど

ステアリン酸 牛脂、豚脂など

ラウリン酸 パーム油、やし油、ココナッツなど

酪酸 バター、生クリーム、チーズなど



○摂りすぎると中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし動脈硬化になる恐れがあります。

※飽和脂肪酸の中でも、中鎖脂肪酸（MCTオイル）はエネルギーとして使われやすく脂肪として蓄積されにくいという特徴があります。



一価不飽和脂肪酸

オレイン酸 オリーブ油、なたね油、ヘーゼルナッツなど



○動脈硬化、抗酸化作用、悪玉コレステロールの低下作用があると言われています。

不飽和脂肪酸

n-6系脂肪酸

リノール酸 紅花（サフラワー）油、ひまわり油、コーン油など

γ-リノレン酸 さば、わかめ、さんまなど

アラキドン酸 卵黄、さわか、豚レバーなど



○悪玉コレステロールを低下させる働きがありますが、摂りすぎると善玉コレステロールまで低下させてしまいます。摂りすぎには注意です。



多価不飽和脂肪酸

n-3系脂肪酸

α-リノレン酸 えごま油、亜麻仁油など

EPA さば、まぐろ（トロ）、いわしなど

DHA まぐろ（トロ）、さば、さんまなど



○悪玉コレステロールの低下作用、炎症反応抑制、脳卒中発症予防が期待できます。体内で合成できないため食品から摂る必要があります。



「油」の種類は多岐にわたり、作用も様々です。どんなに「質」のよい油でも1gで9kcalと高いため、摂りすぎてしまえば肥満の原因になってしまいます。食事は1日3食バランスの良い食事を心がけ、油も上手に活用しましょう。

