

●油に含まれる主な脂肪酸

◆飽和脂肪酸(動物性など)→常温で個体

肉類やバター、牛乳、チーズなど

植物性だからといって、動物性よりいいと思っていたら大間違い!!

◆不飽和脂肪酸(植物性など)→常温で液体

①n-3系脂肪酸(DHA, EPA, αリノレン酸など) →◎OK

αリノレン:「シソ、ゴマ、亜麻仁油」

DHA や EPA :「青魚やマグロのトロの脂」

抗アレルギー、血液をサラサラにし高血圧・心疾患に効果的、中性脂肪を下げる!!

必須脂肪酸だが、若い世代では不足しがち

②n-6系脂肪酸(リノール酸など) →×NG

「大豆油、ゴマ油、コーン油、紅花油、なたね油」調理で使う植物油 (加熱は危険)

【マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、ファーストフード、フライ、ポテチ…】

↑これらの摂りすぎで、アレルギーや高血圧、癌、心疾患のリスクが上昇↑↑

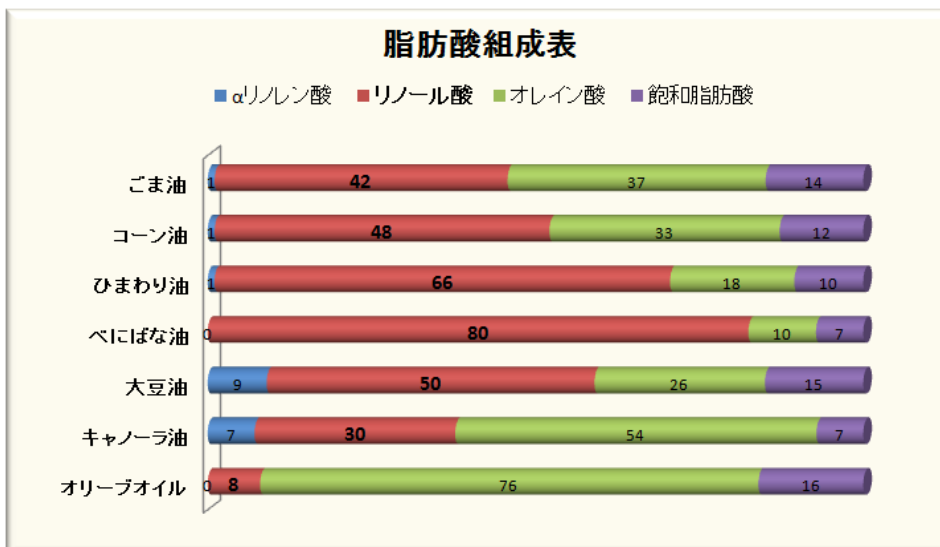
※高リノール酸の摂取で、明らかに発がん率が上昇するというデータもある!

③n-9系脂肪酸(オレイン酸) →◎OK

「オリーブ油、キャノーラ」

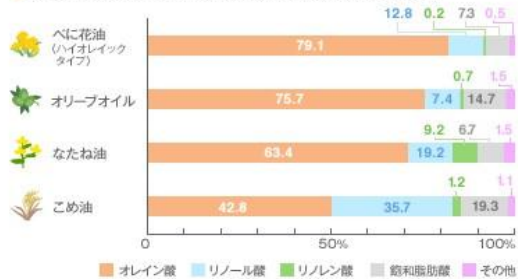
善玉Chを上げ、悪玉Chを下げる。少量の摂取なら動脈硬化にも有効!!

安定なので加熱調理に用いるといい



オレイン酸 悪玉コレステロールを下げる！

● オレイン酸を多く含む植物油の脂肪酸組成 (% : 参考値)



<参考: 2010年日本油脂検査協会資料>

オレイン酸は、植物油の主成分である脂肪酸のひとつです。

- 余分なコレステロールを運び出す善玉コレステロールも減らさずに、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを減らすといわれています。
- 酸化しにくい特長があります。
- 体内でもつくることができます。

● オレイン酸を多く含む植物油



ペニ花油
(ハイオレックタイプ)
オレイン酸含有量
74.7~80.7%

原料
ペニ花の種子

主産地
アメリカ



オリーブオイル
オレイン酸含有量
59.7~80.2%

原料
オリーブの果実

主産地
イタリア、スペイン



なたね油
オレイン酸含有量
60.0~64.8%

原料
あぶら菜の種子

主産地
カナダ、オーストラリア



こめ油
オレイン酸含有量
42.0~43.8%

原料
米ぬか

主産地
日本

<必須脂肪酸>

α-リノレン酸 悩める大人の味方

● α-リノレン酸を多く含む植物油の脂肪酸組成 (% : 参考値)



<参考: 当社分析例、油化学便覧三版、The Journal of Nutrition、2010年日本油脂検査協会資料>

α(アルファ)リノレン酸は、植物油の主成分である脂肪酸のひとつです。

- 血中の中性脂肪を下げる作用、血栓ができるのを防止する作用、高血圧を予防する作用があるといわれています。
 - α-リノレン酸を原料として、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が体内でつくられます。
 - α-リノレン酸は、絶対に必要なのに体内ではつくることができず、食品からとらなければならぬ油の成分の1つです。
- このような成分を「必須脂肪酸(ひつしゆうさん)」といいます。

● α-リノレン酸を多く含む植物油



えごま油
α-リノレン酸含有量
62.4%(参考値)

原料
えごまの種子



あまに (フラックス) 油
α-リノレン酸含有量
60.6%(参考値)

原料
あまの種子

主産地
カナダ



なたね油
α-リノレン酸含有量
8.4~11.0%

原料
あぶら菜の種子

主産地
カナダ、オーストラリア



大豆油
α-リノレン酸含有量
7.1~8.1%

原料
大豆

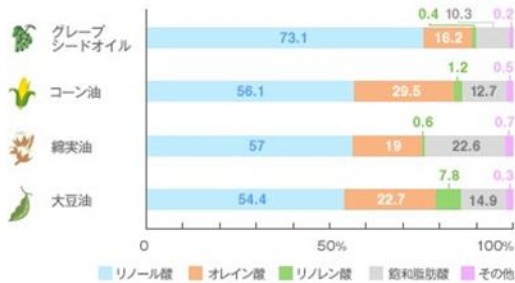
主産地
アメリカ、ブラジル

<必須脂肪酸>

リノール酸

子どもの発育にも欠かせない！

● リノール酸を多く含む植物油の脂肪酸組成 (%:参考値)



リノール酸は植物油の主成分である脂肪酸のひとつです。

- 血中コレステロールを下げるといわれています。
 - 私たちのからだの組織が正常に機能する上で欠かせず、不足すると成長に障害がでることもあります。
 - 絶対に必要なのに体内ではつくることができず、食品からとらなければならぬ油の成分の1つです。
- このような成分を「必須脂肪酸(ひっすいほうさん)」といいます。

● リノール酸を多く含む植物油



グレープシードオイル
リノール酸含有量
72.9~73.2%
原料
ぶどうの種子
主産地
フランス、イタリア



コーン油
リノール酸含有量
52.1~58.2%
原料
とうもろこしの胚芽
主産地
アメリカ



綿実油
リノール酸含有量
52.1~59.1%
原料
綿の種子
主産地
アメリカ、オーストラリア



大豆油
リノール酸含有量
52.1~55.8%
原料
大豆
主産地
アメリカ、ブラジル

「リノール酸」の油は、

べに花油(サフラワー油)、ひまわり油(サンプラー油)、コーン油サラダ油、大豆油、ごま油などです。
こうした油はできるだけ使わないことを意識してください。

*リノール酸は体になくってはならない「必須脂肪酸」ですが、現代人は過剰摂取の傾向にあります。

*調理用の油は、オメガ9系でアレルギーや病気に中立な「オリーブオイル」を使ってください。

*マヨネーズやドレッシングも“オメガ6系の油”がベースになっています。できるだけ使用しないこと!
オメガ3系のしそ油や亜麻仁油で自家製のマヨネーズ、ドレッシングを作って食べるとすごくいい。

*食事の西洋化の中で、今、日本人は油を取りすぎています。

リノール酸の油がアレルギー性疾患をつくるだけでなく、油と活性酸素が結合することで「過酸化脂質」となり、皮膚や粘膜の炎症をつくり、アトピー・喘息・花粉症・鼻炎などの原因となります。
油はなるべく少なくする、油ものはなるべく控えることが必要です。

*油で料理するとき、フライパンなどを十分熱してから油を入れれば少量でもくっつきにくくなります。

*ナスなどの水分の多い野菜は、油の吸収が高いですので揚げ物には避けた方が無難です。

●トランス脂肪酸 (=狂った脂肪酸)

トランス脂肪酸→水素添加した植物油を扱う過程で人工的に生成される副産物
トランス脂肪酸は、**悪玉コレステロール、動脈硬化、心臓疾患、ガン、免疫機能、認知症、不妊、アレルギー、アトピー**などへの**悪影響**が報告されています。

◆アレルギーとの関係

もともと脂肪酸は、生物学的には生体を構成する細胞膜の基本成分。
もし、皮膚の細胞膜が「トランス型脂肪酸」を多く含むと、生体を構成する細胞膜が不安定になるために、外部からの刺激に弱くなる可能性があります。
そのためにマーガリンの摂取量とアトピー性皮膚炎との関係も示唆されています。

◆授乳中の方は特にトランス脂肪酸に注意

母親が「トランス型脂肪酸」を摂取すれば**母乳中に分泌されます**。
急速に成長している乳児が取り込んだ「トランス型脂肪酸」を自分の細胞膜に使うとアレルギーやアトピー体質になりやすくなります。
授乳中の女性は特に「トランス型脂肪酸」に気をつけましょう。

◆マーガリンが糖尿病を招く

「摂取する脂質の総量」や「飽和脂肪酸」、オリーブ、ナッツ類、アボガドに多い「不飽和脂肪酸」などは糖尿病のリスクに影響を与えません。
ところが、摂取カロリーの**2%を「トランス型脂肪酸」でとると、糖尿病のリスクが39%も高まる**↑
逆に魚や植物に含まれる **n-3系不飽和脂肪酸でカロリーの5%をとると、糖尿病のリスクを37%下げる**↓
2%のトランス型脂肪酸摂取というのは、平均的アメリカ人の食生活ではむしろ少ない方で、専門家は**4%**はとっているのではないかと見ています。

◆自分の食べている油に関心を持つ

自分で食べている油について関心を持って生活することが「トランス型脂肪酸」摂取を減らすことになります。
すぐにできることは、**「マーガリンを使用しない」「加熱調理にはオリーブ油を使う」「マーガリンや植物油を使用した加工食品は買わない」「健康エコナは買わない」**ことです。