



食生活だより

令和6年11・12月号
神立病院 栄養科発行

～油の選び方について～

◎油とは…

油は栄養学的には「脂質」と呼ばれ、糖質、たんぱく質と並ぶ三大栄養素の一つです。脂質は体内で様々な働きを担っていますが、大きな役割は次の3つです。

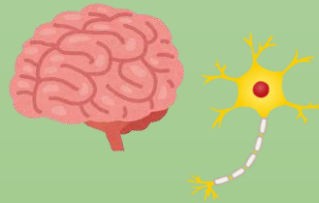
①細胞膜の材料

- ・細胞の形成に脂質は必要不可欠



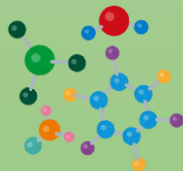
②脳・神経系の機能を保つ

- ・脳の約60%は脂質できている



③ホルモンの材料

- ・ステロイドホルモン等に必要



◎油には『飽和脂肪酸』と『不飽和脂肪酸』がある!!

『飽和脂肪酸』

- ・常温で白く固まっている油です。脂肪として体内に蓄えられやすい傾向があります。

<代表的な油や食品>

牛や豚などの動物性の脂肪（ラード）、バター、マーガリン、ショートニングなど。



『不飽和脂肪酸』

- ・常温でサラサラした液状の油です。体のエネルギーとして使われるほか、体の構成成分となり得ます。

<代表的な油>

オリーブオイル、サラダ油、ゴマ油、エゴマ油、アマニ油など。



◎『飽和脂肪酸』と『不飽和脂肪酸』の違いは…

・飽和脂肪酸の過剰摂取は血中LDLコレステロールを増加させ、動脈硬化性疾患のリスクを高めます。一方、不飽和脂肪酸は血中LDLコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。

・不飽和脂肪酸には、オメガ9系脂肪酸（オレイン酸）、オメガ6系脂肪酸（リノール酸）、オメガ3系脂肪酸（ α -リノレン酸、EPA/DHA）があります。オメガ3・6系脂肪酸は、「必須脂肪酸」と言われ体内で合成することができないため食べ物から取り入れる必要があります。

◎『不飽和脂肪酸』が多く含まれる油は…

『オメガ9系脂肪酸』

・オレイン酸 ⇨オリーブオイル 等



『オメガ6系脂肪酸』

・リノール酸 ⇨ごま油、大豆油 等



『オメガ3系脂肪酸』

・ α リノレン酸 ⇨アマニ油、えごま油 等

・EPA/DHA ⇨青魚に含まれる油



◎積極的に『オメガ3系脂肪酸』を摂りましょう!!

・オメガ3系脂肪酸は血中LDLや中性脂肪を減らし、心疾患や脳血管疾患のリスクを下げる効果があることが分かっています。

・オメガ6系脂肪酸は普段の調理でよく使われる油（大豆油等）です。一方、オメガ3系脂肪酸は普段の食事に取り入れられる機会が少ないので、意識的に取り入れていきましょう。

◎手軽に取り入れるポイント

・オメガ3系脂肪酸は熱に弱く、酸化されやすい性質を持つため加熱調理は適しません。

①味噌汁・スープにかける



②ドレッシングとしてサラダにかける



③デザート（ヨーグルト等）にかける

