

毎日の食事に含まれている油を意識していますか？

油には大きく2種類あり、種類によって身体への影響は異なります。

【飽和脂肪酸】

- 特徴：
・常温で固体のものが多い
・動物性の油に多い
・酸化しにくい

種類：パーム油、ラード、肉類、乳製品、ココナッツオイルなど
特徴：中性脂肪や LDL(悪玉)コレステロールを増やす



動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病につながる

【不飽和脂肪酸】

- 特徴：
・常温で液体
・植物性の油に多い
・酸化しやすい

一価不飽和脂肪酸

種類：ナッツ、オリーブ油など

特徴：LDL(悪玉)コレステロールの低下作用



多価飽和脂肪酸

種類：青魚、あまに油、シソ油、えごま油など

特徴：中性脂肪の低下作用、動脈硬化の予防



トランス脂肪酸

種類：マーガリン、ショートニングなど

特徴：心血管疾患（特に冠動脈性心疾患）のリスクを高める



※多価飽和脂肪酸には体内で合成できないため摂取する必要がある**必須脂肪酸**を含んでいる。

☆見えない油にも気をつけて

「見えない油」とは食品に含まれている油のことで、脂質摂取量のうち、全体のおよそ8割を「見えない油」から摂取しています。「見えない油」は意識しづらいので知らないうちに摂りすぎているかもしれません。

油の摂取に関して、WHO（世界保健機構）が提唱している1日の基準量は総エネルギー量の1%未満です。（日本人は約2g未満）

可食部 100g 当たり

	牛もも	牛バラ	豚もも	豚バラ	豚ひき肉	若鶏もも	若鶏むね	ささ身
生肉	18.7	50.0	10.2	35.4	17.2	14.2	5.9	0.8
加工肉	ベーコン	ウィンナーソーセージ	ロースハム	コンビーフ缶	ビーフジャーキー			
	39.1	28.5	13.9	13.0	7.8			
生魚	さんま	真あじ	うなぎ	ぶり	まさば	かんぱち	生うに	かき
	23.6	4.5	19.3	17.6	16.8	4.2	4.8	1.4
調理・加工魚	さんま(焼)	あじフライ	うなぎ蒲焼	油漬けルーク	かつお節	パンの材料には小麦・油が含まれてる		
	17.9	18.2	21.0	24.2	2.9			
穀類	精米	小麦粉	食パン	チョコパン	カレーパン	クリームパン	メロンパン	あんパン
	0.6	1.5	4.4	18.7	18.3	10.9	10.5	5.3
豆類	大豆(乾)	きな粉	大豆(ゆで)	油揚げ	絹ごし豆腐	木綿豆腐	がんもどき	落花生
	19.7	25.7	9.8	34.4	4.2	3.0	17.8	24.2
乳類	普通牛乳	ヨーグルト	生クリーム(乳脂肪)	クリームチーズ	プロセスチーズ	有塩バター	マーガリン	
	3.8	3.0	45.0	33.0	26.0	81.0	83.1	
菓子類	アーモンドチョコレート	ミルクチョコレート	ポテトチップス	ソフトクッキー	芋かりんとう	揚げせんべい	アップルパイ	加工糖
	40.4	34.1	35.2	27.6	20.5	17.5	17.5	4.6

出典：日本食品標準成分表 2015年版（七訂）

単位：g

☆パーム油は身近な油

あまり聞き馴染みのないパーム油ですが、安価で無臭のパーム油は惣菜や菓子類・カップ麺などの加工食品によく使用されています。チョコレートやアイスなど口溶けなめらかな食感にしたり、揚げ物がサクッと揚げるので外食産業でもよく使用されています。

摂りすぎると動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞などの生活習慣病につながります。

パーム油は植物性なので食品成分表には【植物油脂】と表示されています。



☆脂溶性ビタミンと油は相性がいい

野菜の栄養素には【脂溶性】のものが多くあります。脂溶性：ビタミンA・D・E・K、βカロテン
脂溶性ビタミンは熱に強く、油に溶けることで体に吸収されやすくなります。

野菜炒めやドレッシングに含まれる油と上手に組み合わせることをおすすめします。



☆カラダでの油の働き

油は中性脂肪として皮下脂肪や内臓脂肪など全身に蓄えられ、徐々に分解されエネルギーとして使われます。

【油の働き】

- カラダを動かすエネルギー源となる
- 神経組織・細胞膜・ホルモンを作る材料になる
- 血液成分になる
- 体温を保つ
- 皮下脂肪はカラダを守るクッションになる



【不足すると】

- エネルギー不足で抵抗力がなくなり、病気に罹りやすくなる
- カラダを構成する成分が不足するため、血管がもろく切れやすくなる
- ホルモン異常をまねく
- 肌の老化を促進する



油はカラダには欠かせない働きをしています。

摂りすぎると血液中の脂質を増やし健康を害してしまいますが、不足しても体調を崩してしまいます。

油の種類や量・食べ方などで良くも悪くもカラダに働くので、**良質な油を適量**摂るようにしましょう。

成人の摂取目安は
15g（大さじ1杯）

