

かわら版

第198号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.5発行

「平成二十八年熊本地震」により、被災をされた全ての方に心よりお見舞いを申し上げます。また、皆様ご家族様の今後のご無事とご健康をお祈りいたします。

前回、脂質の種類についてお伝えしましたが、調理で使用する油にも、様々な種類があります。きっかけがなければ、毎回同じものを選びがちですが、特徴を知って賢く選べば、実は油も健康管理の味方になるのです。そこで今回は

『油の種類』 に関するお話です。

★見える油脂と見えない油脂★

食用のあぶらは、常温で液体の油（オイル）と、常温で固体の脂（ファット）に分けられ、あわせて油脂と呼びます。そして、私たちが日頃摂取している油脂には、植物油やバターなどの「見える油脂」と、肉や魚、乳製品、菓子類などに含まれている「見えない油脂」があります。日本人の摂取割合では、「見える油脂」は二〇パーセント程度で、「見えない油脂」は八〇パーセント程度とされています。

「見えない油脂」は特定の食品に偏らず、摂り過ぎないように注意しながら、「見える油脂」は目的に応じて賢く選び、健康管理に役立てていきましょう。

★注目の油、話題の油★

今回は、油の健康効果に着目して、注目の油や話題の油をいくつかご紹介します。

ごま油

強い抗酸化作用でがんや老化、動脈硬化を抑制するリグナンを多く含む、酸化しにくい油。特有の香ばしい香りと濃厚なコクが特徴で、加熱にも強いいため、炒め物や揚げ物、ドレッシングなど幅広く利用できる。



オリーブ油

血液中のLDL（悪玉）コレステロール低下作用があるオレイン酸を多く含む、酸化しにくい油。エクストラバージンオイルは一番絞りで風味が高く、ドレッシングやマリネにお勧め。ピュアオイルは炒め物や揚げ物に。

グレープシードオイル

ぶどうの種子から作った緑色の油。抗酸化作用や老化防止、血行促進効果があるビタミンEを多く含んでおり、酸化しにくい油。すっきりとした風味で、ドレッシングやマリネにお勧め。

エゴマ油

シソ科の植物、エゴマの種子からとる油。

血液中のコレステロールや中性脂肪値の低下、動脈硬化予防、アレルギーを抑制するα-リノレン酸を多く含む。酸化しやすく、独特の風味があるため、ドレッシングや和え物などに少量使用するのがお勧め。

亜麻仁（あまに）油

亜麻という植物の種子からとった油。

強い抗酸化作用や、更年期症状の緩和に効果があるリグナンを多く含む。α-リノレン酸を多く含んでおり、酸化しやすいため、エゴマ油と同様、生での使用がお勧め。

ココナッツオイル

体内でエネルギーとして利用しやすい中鎖脂肪酸を多く含むため、体脂肪として蓄積しにくい。

炒め物やお菓子作りにバターの代わりに使うと良い。

油も種類によって含まれる成分が異なるため、基本となる油（サラダ油、キャノーラ油など）を決め、その他二三種類組み合わせ使用していくと、脂肪酸のバランスも良くなると思われる。

★油を使用した調理のポイント★

油を使用した調理では、油のコクや香りが加わることで、塩分控えめでも美味しく仕上がるといったメリットがあります。一方、油は一グラム当たり九キロカロリーと、炭水化物やたんぱく質と比較してエネルギーが高いため、使用量には注意が必要です。

また、油は酸素や光、熱、金属などの影響で、過酸化脂質を生成します。過酸化脂質は、がんや老化、動脈硬化を促

進するなど健康に害を及ぼすことがあるため、油の保管や使用方法にも工夫が必要です。

油を購入した後は、直射日光や蛍光灯などの光を避け、暗くて涼しい場所に保管しましょう。開封後は、キャップをしつかり閉め、なるべく新鮮なうちに使い切ることも大切です。

揚げ物に使用する際は、金属製の鍋（鉄や銅）よりも、アルミニウムやステンレス製の鍋がお勧めです。使用後は、油が熱いうちに油こし紙を敷いたこし器でろ過します。揚げ油の使用回数は条件により異なるため一律に決められません。が、さし油（その都度新しい油を注ぎ足すこと）をすると、多少長持ちします。もし、揚げ油が嫌な臭いがする、色が濃くなり粘りがある、油切れが悪くなる、泡が消えにくい、高温でないのに煙が出るなどの場合は、新しい油に変えましょう。

さらに、油を選ぶ際には酸化しにくいものを選んだり、抗酸化成分を多く含む緑黄色野菜などを組み合わせるなどの工夫で、体内での油の酸化を防ぐことができます。

★最後 ★

世界での油の歴史として、エジプトのピラミッドから油脂を使用した痕跡が発見されるなど、人類は数千年以上も昔から、油を利用していることが分かっています。

日本でも、日本書紀に「ハシバミの実から油をとった」という記述が残されていますが、当時の油は、限られた階層の人のもので、庶民の食卓に上るようになつたのは、ごく最近のことです。現在は、様々な種類の油が流通していますが、正しい知識をもって、毎日の食卓に賢く取り入れたいものですね。

【E】

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jpmp1960.org/mag>

