

# 栄養だより vol.12

## 今回のテーマは「油の付き合い方」です

健康の天敵とされている油。実は人間に良質の油がなければ健康が保てません  
でも身近には質の悪い脂もいっぱいです。油と賢く付き合って健康な体を手に入れましょう



## 1. 質のいい油

### ～不飽和脂肪酸～

オリーブ油・菜種油・米油など

「一価飽和脂肪酸」や「オレイン酸」が多く含まれます。

これらの油は、主に血液中の悪玉コレステロールを

減らす。酸化しにくいいため加熱料理などに

向いています。

★抗酸化力の強い油を加熱しないで摂る。アマニ油・シソ油・えごま油などを体かさびるのを防いでくれます。

### ～多価不飽和脂肪酸～

ごま油・大豆油・コーン油・くるみ等

「n-6系脂肪酸」や「リノール油」が多く含まれています

これらは血液中のコレステロールを減らす

働きがあります。

青魚・えごま油・あまに油・しそ油など

「多価不飽和脂肪酸」や「α-リノレン酸」、

「DHA」「EPA」が多く含まれています。血液中の

中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす役割があります

血栓を予防する働きもあります。

## 2. 質の悪い油

### ～飽和脂肪酸+トランス脂肪酸+酸化した油+リノール酸(の摂りすぎ)～

加工されたチーズ、揚げた食品、調理済の食品、マーガリン、サラダ油、マヨネーズ、

ショートニング(パン・クッキー・ケーキなどに使われる)、パン、クッキー、ケーキ、スナック菓子、

ポテトチップスなどのチップス類、ドーナッツ、カレーのルー、フライドポテト、ファーストフード類など

トランス脂肪酸を摂らないようにする。悪玉コレステロールと中性脂肪を増やし、善玉コレステロールを下げて

しまいます。心臓病のリスクを下げるには飽和脂肪酸を減らすだけではなく、

トランス型脂肪酸も減らさなくてはならないことがわかってきています。

できるだけ摂らないように！！