

🍪 2月の栄養だより 🐰

新年が始まり1ヶ月が経ちましたね。最近、油について患者さんからご質問をいただきます。そこで、今回は油の種類と効果効能についてご紹介します。

油の種類

▶ 飽和脂肪酸 (冷やすと固まる油)

摂り過ぎ注意!

動物性のものに多く含まれています。

摂りすぎると中性脂肪や悪玉コレステロールを増やします。

例: 乳製品(バター、牛乳、チーズなど)、肉の脂身

※ MCT オイル

飽和脂肪酸に含まれる油ですが、働きが異なります。エネルギーとして利用されやすいため、脂肪として蓄積されにくい油です。熱に弱いため、加熱せずに使うのがオススメです。ココナッツオイルに含まれていることが多いです。



控えてほしい油例

▶ 不飽和脂肪酸 (冷やしても固まらない油)

植物や魚の油に含まれています。

○ オメガ9系脂肪酸

悪玉コレステロールを下げる役割があります。熱に強く酸化しにくいいため、加熱調理に向いている油です。
例: オリーブオイル、菜種油、ごま油



○ オメガ6系脂肪酸

血中のコレステロールを下げる役割があります。
例: サラダ油、コーン油、大豆油、ごま油

○ オメガ3系脂肪酸

血中の中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにする役割があります。熱に弱く酸化しやすいため、加熱せずに使うのがオススメです。
例: えごま油、アマニ油、魚油



控えてほしい加工食品例

△ トランス脂肪酸

摂り過ぎ注意!

油脂を加工したり、生成するときに見える油。

摂りすぎると動脈硬化などのリスクを高めるといわれています。

ポテト、カップラーメン、菓子パン、ケーキ、ドーナツ、スナック菓子などの加工食品に含まれています。

例: マーガリン、ショートニング

重要!

身体に良い油であっても油には変わりがないため、摂りすぎには注意です