

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ります。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、常温で液体の油と、常温で個体の脂に分けられ、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、植物油やバター等の「見える油脂」と、肉や魚乳製品、菓子類等の含まれている「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20%程度で、「見えない油脂」は80%程度とされています。

- ・ **見えない油脂**：特定の食品に偏らず、摂り過ぎないように注意が必要
- ・ **見える油脂**：目的に応じて賢く選び健康管理に役立てていくことが必要

★ 注目の油・話題の油

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、揚げ物、ドレッシング等幅広く利用



【オリーブ油】

血液中のLDL(悪玉)コレステロール低下作用が有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：

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：炒め物や揚げ物に



【ココナッツオイル】

体内でエネルギーに利用され易い中鎖脂肪酸を多く含む為、体脂肪として蓄積しにくい油

炒め物、お菓子作り、バターの代りに使うと良い



【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。

酸化し易く、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



油も種類によって含まれる成分が違う為、基本となる油(サラダ油、キャノーラ油等)を決め、その他2～3種類組合せて使用していくと、脂肪酸のバランスも良くなると考えられます。

★ 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うメリットがあります。一方、油は1g当り9Kcal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、光、熱、金属等の影響で、過酸化脂質を生成します。過酸化脂質は、がん、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法にも注意が必要です！

世界での油の歴史として、エジプト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おり、当時の油は限られた階層の人のものでした。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ですね。