

「あぶら」のはなし

油の種類

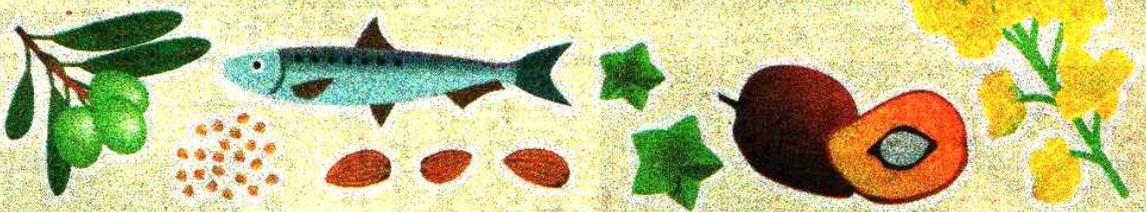
固体の油「飽和脂肪酸」

バター、牛や豚の脂身、ココナツ油



液体の油「不飽和脂肪酸」

魚の油、植物油



オメガ9 (オレイン酸)

オリーブ油、レッドパーム油、
ナタネ油、アーモンド油など

オメガ3 (α -リノレン酸)

エゴマ油、アマニ油、インカインチ、
青魚の油など

オメガ6 (リノール酸)

ゴマ油、ベニバナ油、コーン油など

一価不飽和脂肪酸

多価不飽和脂肪酸

必須脂肪酸

飽和脂肪酸を多く含む油(動物性脂肪など)は悪玉コレステロールを増加させます。液体の油に多く含まれる不飽和脂肪酸。その中の必須脂肪酸は、体の中では合成できないため食品から補うしかありません。特に「オメガ3」(リノレン酸)を意識して摂りましょう。オメガ3は脂肪を燃やしたり悪玉コレステロールを減らしたりする効果があります。豊富に含まれるのはエゴマ油、青魚です。但し、酸化しやすく熱に弱いためエゴマ油などは生食用がおすすめ。開栓後は冷蔵庫で保管、1~2ヶ月で使い切りましょう。熱に強いのはオリーブ油などに多く含まれる「オメガ9」。揚げ物に使えば、油キレもよくコシが出ます。