

脂質の話①



脂質と聞いたとき、サラダ油、バター、コレステロール、中性脂肪・・・

何を思い浮かべますか。栄養相談では脂質についてもよく質問されます。

脂質は大切な栄養素のひとつで、体の細胞膜を作り、肌や髪、脳、神経の機能に関係します。

ホルモンの材料にもなり、脂溶性ビタミン(ADEKなど)の吸収にも関わるので少なすぎもよくありません。脂質に含まれる脂肪酸の種類と量で性質が異なりますが、どの油も1g=9kcalのエネルギー量です。例えばサラダ油15gで135kcalになるので、適量摂取が大切です。

揚げ物以外に肉類、魚介類、乳類、穀類、豆類にも脂質は含まれています。

数回に分けて油の基本的な性質を見ていきましょう。



そもそも、サラダ油ってなに？

サラダ油とは、菜種、大豆、ゴマ等9種類の規定の原材料から精製されたもので、低温下でも濁らず固まらないサラダ用の油として製油企業が開発したものです。

カナダ産の菜種(油用に改良されたもの)を原料に日本で精製されたものはキャノーラサラダ油と呼ばれます。

2種類以上混合したは「混合油」とも表記され、多くのサラダ油は、キャノーラサラダ油と大豆サラダ油が混合されて売られています。



大豆油、コーン油って見たことないけど？

大豆油は世界一多く使われている油です。日本ではサラダ油(調合油)に混合されている他、揚げ物によく使用されています。中華料理では多用されています。

コーン油も大豆油同様サラダ油(調合油)に混合されますが、加工食品、スナック菓子、マーガリンの原料として使われています。

植物性の油の特徴

植物油は、菜種、大豆、ゴマ、オリーブ、米ぬかなどを原料として生成されます。含まれる主な脂肪酸には**オレイン酸**、**リノール酸**があり、どちらの脂肪酸にも血中のLDLコレステロールを低下させる作用があります。

オレイン酸を多く含む植物油はオリーブ油、菜種油です。オリーブ油は7割以上のオレイン酸を含んでいます。ただしオレイン酸は動物性脂肪にも含まれているほか、体内でも合成できるので摂りすぎは禁物です。

リノール酸は体内で合成できないので食品から摂る必要がありますが、現代の食生活では不足することはほとんどありません。リノール酸の多い油は大豆油、コーン油です。熱に強いので揚げ油に多く使われます。

α-リノレン酸を多く含む植物油には、あまに油、えごま油があります。α-リノレン酸は体内で合成できない必須脂肪酸で、中性脂肪を下げるなどの効果があります。魚に多く含まれるEPA、DHAに体内で変換され、ω-3系の油と言われることもあります。(次号で詳しく紹介)

酸化しやすく熱に弱いので加熱調理には向きません。保存は冷蔵庫がおすすめです。また摂りすぎると体内で過酸化脂質を生じやすいので、摂取量には注意が必要です。くるみ、チアシードにも多く含まれます。

天ぷら屋さんが美味しい訳

高級なお店の天ぷらがおいしいのは「米油」を使っているからだそうです。米油は胃もたれを起こしにくく、揚げ物がからっと揚がりますが、サラダ油に比べて高価です。揚げ物というのは、本来は貴重な油を使った高級料理なんです。

タイプ別おすすめ運動診断③

身体を動かすのに問題はないけど、動くのが嫌いで・・・
家でのおんびりすることが多いの。

そんな方におすすめなのはラジオ体操、室内器具(エアロバイクなど)、テレビを見ながらの筋トレ、などです。100円でも手軽な運動器具が手に入りますよ！

