安井鍼灸整骨院　子宝 NEWS 41　油の酸化について

油ってなに？

油は人間にとって大切な 3 大栄養素のうちのひとつ「脂質」の供給源です。「脂質」は実は、体の細胞膜の構成成分であり、とても重要なのです。また、脂溶性ビタミン(A、D、E、K)の吸収を助ける働きや、性ホルモン、ビタミン D の前駆体ともなります。その上、私たちの体のとても効率的なエネルギー源でもあるのです。

油が不足すると？

まず、油は細胞膜を構成する成分となるので、不足すると細胞膜の正常な働きが維持できず、生体機能の全般的な低下をもたらします。また、脂溶性ビタミン(特にビタミン A やビタミン E)の吸収が悪くなります。具体的な症状としては、免疫力低下、炎症、肌荒れや肌の乾燥、といった影響が挙げられます。
しかし、とり過ぎも良くありません。1 日の適正量は 45~65g。そのうち「お勧めの油」「注意する油」「避ける方が良い油」があるので、油の種類を知り、どの油をとればよいかを知っておくと良いでしょう。

お勧めの油

まずは、EPA、DHA(青魚類の油)、エゴマ油、アマニ油などに含まれる n-3 系脂肪酸。細胞膜をやわらかくして、血管は柔軟に、神経細胞は活性化する効果があります。それと、ココナッツオイル、MCT オイルに含まれる中鎖脂肪酸です。抗酸化・抗炎症・免疫力強化作用があります。そしてオリーブオイル、ヘーゼルナッツオイル（はしばみ油）などに含まれる n-9 系脂肪酸。n-3 系脂肪酸と同様に抗酸化・抗炎症作用、また、腸の働きを高める効果もあります。

注意する油

サラダ油などに含まれる n-6 系脂肪酸。必須脂肪酸ではありますが炎症作用があり、摂り過ぎると血管が詰まりやすくなります。現代人は過剰に摂り過ぎている傾向があるので注意が必要です。

避けた方が良い油

マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングといった工業産生のトランス脂肪酸を多く含むもの。それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などは避けた方が良いでしょう。トランス脂肪酸は工業的に作られた油で、代謝されにくいため、ビタミンやミネラルを必要以上に消費し、細胞膜を硬くする作用があります。アメリカやカナダなどでは、トランス脂肪酸の使用が「規制」され、世界保健機構(WHO)では、マーガリンなどに含まれる「人工のトランス脂肪酸」を２０２３年までに世界の食品から排除することを目指しているのです。

サラダ油は保存が効く？

食用油は少しでも酸素に触れると酸化し始める。開封したら、賞味期限前でも 1 カ月以内で使い切るようにする。セール製品で買い置きなども　ってのほか。新鮮なものに限る。

バターとマーガリンどちらを使う?

マーガリンはサラダ油の加工品なので NG。パンやケーキで使うショートニングもマーガリンと同じ成分なので×。天然の材料・生乳で作ったバターを使おう。パンは原材料表示を確認！

せんべいやおかきなら安全？

ツヤツヤした煎餅やおかきの中には、サラダ油で揚げている、また、ツヤ出し、吸湿防止、質感のために表面にサラダ油（パーム油）をスプレーした製品が多い。特に「サラダ味」の煎餅は NG。

ポテトチップスは食べていいの？

原材料に「パーム油」「植物油脂」と表示されている製品は×だが、こめ油使用なら OK。「植物油脂（こめ油)」、「国産こめ油 100%使用」などと明示されているタイプを探そう。自然食品店で入手しやすい。

	動物性脂肪	植物性脂肪			魚の脂肪
	バター ラード	オメガ3 高α-リノレン酸油 アマニ油 シソ油	オメガ6 高リノール酸油 サフラワー油 コーン油	オメガ9 高オイレン酸油 オリーブ油 キャノーラ油	EPA DHA
酸化しやすさ	◎ 酸化しない 加熱処理には適している	× 酸化しやすい	× 酸化しやすい	◎ 酸化しにくい 加熱処理には適している	× 酸化しやすい
循環器への影響	× 血中LDL値を高める	◎ 血液の粘度を下げる	◎ LDL値を下げる	◎ LDL値を下げる	◎ 血液の粘度を下げる
がんへの影響	× 発がんプロモーターとなる	○ 特に影響なし	× 発がんプロモーターとなる	○ 特に影響なし	○ 特に影響なし
アレルギーへの影響	○ 特に影響なし	◎ 免疫の機能を高める	× 免疫を弱める	○ 特に影響なし	◎ 免疫の機能を高める
総合評価	× とり過ぎに注意	◎ 酸化に注意して、積極的にとりましょう	× とり過ぎに注意	◎ 加熱用に利用しましょう	◎ 酸化に注意して、積極的にとりましょう

体でつくれない、オメガ6とオメガ3を意識して取る

脂肪酸

飽和脂肪酸

バター、ラード、肉脂、ココナッツ油

- 体内でつくることができる
- 安定性が良いのはメリット
- 食べ過ぎて体内で固まると血管を詰まらせたりする

不飽和脂肪酸

- 固まりにくい油

一価不飽和脂肪酸

オメガ9 オレイン酸 — オリーブ油、菜種油など

多価不飽和脂肪酸

体でつくれない油

オメガ6 リノール酸 — 紅花油、ごま油、大豆油など

取りすぎると、アレルギーや花粉症の原因にも…

オメガ3 α-リノレン酸 — 魚の油、アマニ油、えごま油など

食べ物だと主にサケ、サンマ、サバなど

用途別

体にいい油 ランキング

		飽和脂肪酸	オレイン酸（オメガ9脂肪酸）	リノール酸（オメガ6脂肪酸）	α-リノレン酸（オメガ3脂肪酸）
生食向け油 トップ3	1 アマニ油	8.5	16.5	15.2	**59.5**
	2 えごま油	8.0	17.6	12.9	**61.3**
	3 オリーブオイル（エキストラバージン）	14.1	77.3	7.0	0.6
加熱向け油 トップ5	1 オリーブオイル（ピュア）	14.1	**77.3**	7.0	0.6
	2 菜種油	7.6	**62.7**	19.1	8.1
	3 ひまわり油（ハイオレイック）	9.2	**83.4**	6.9	0.2
	4 サフラワー油（ハイオレイック）	7.8	**77.1**	14.2	0.2
	5 ごま油	16.0	39.8	43.6	0.3
その他	アボカドオイル	11.6	67.9	12.5	0.9
	アルガンオイル	19.0	43.0	37.0	–
	ギー	72.4	18.6	5.4	3.7
	グレープシードオイル	11.8	19.1	68.4	0.5
	ココナッツオイル	89.3	7.0	2.0	–
	米ぬか油（こめ油）	20.5	42.6	35.1	1.3
	サフラワー油（ハイリノール）	10.0	13.5	75.7	0.2
	ショートニング	46.3	37.6	11.3	1.1
	大豆油	16.0	23.5	53.5	6.6
	とうもろこし油	14.1	29.8	54.9	0.8
	パーム油	50.7	39.2	9.7	0.2
	ひまわり油（ハイリノール）	10.7	28.4	60.1	0.4
	ファットスプレッド	29.5	33.3	29.9	2.8
	マーガリン	27.7	51.6	15.7	1.6
	無塩バター	71.8	21.8	2.1	0.5
	綿実油	22.8	18.2	57.9	0.4
	有塩バター	71.5	22.2	2.4	0.4

※数値は脂肪酸100gあたりの成分（単位はg）で文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」、『植物オイル・ハンドブック』から抜粋。生食向けランキングは、オメガ3の数値が高い油の中でオメガ6の数値も考慮して順位付け。3位のオリーブオイル（エキストラバージン）は酸化しにくいため加熱してもよいが、オリーブ本来の香りを楽しむためにも生食のカテゴリーに掲載。加熱向けランキングは、オメガ9の数値が高いものをベースに、オメガ6とオメガ3の配合バランスがよいものを上位とした。その他はランクインしなかった主要な油を五十音順に掲載。データ協力：Chiers代表　太田千恵（管理栄養士）

大学の研究でもオメガ３系脂肪酸の摂取が妊娠率を高めると発表

アメリカハーバード大学の研究で、オメガ３系脂肪酸である DHA や EPA の含まれる食事やサプリメントを積極的に摂取した人の妊娠率や出産率が高いことが明らかになりました。血中のオメガ３系脂肪酸の DHA や EPA 濃度が高いほど妊娠率や出産率が高く、DHA や EPA 濃度が 1%上昇するごとに妊娠率や出産率は、どちらも 8%増加したというのです。また、上昇効果は EPA のほうが大きく、EPA 濃度が 1%上昇するごとに妊娠率は 10%、出産率は 15%、それぞれ増加したとのこと。

妊活によりおすすめなのは「亜麻仁油」

オメガ３系脂肪酸は亜麻仁油とえごま油どちらにも含まれているので、どちらも体には良いし、妊活に有効です。より妊活に特化するものを選ぶのであれば、女性ホルモンに似た働きが期待できる「リグナン」が含まれている、「亜麻仁油」がおすすめでしょう。

「亜麻仁（あまに）油」とは

亜麻仁（あまに）油はアマ科の一年草「亜麻（アマ）」の種子「アマニ」から作られた油。
風味や味にはややクセがあるものがあり、苦みを感じることも。
必須脂肪酸である「α－リノレン酸」が含まれています。
※α－リノレン酸とは・・・血液をさらさらにしたり、アレルギーを抑えたりするなどさまざまな効果が期待できる成分
亜麻仁油には女性ホルモンに似た働きが期待できる「リグナン」という成分が含まれ、
更年期等、年齢を重ねると現れるやっかいな女性特有の悩みへ効果が期待できます。

えごま油とは？

えごま油は、シソ科の一年草である「荏胡麻（えごま）」の種子から作られた油。
名前からゴマの仲間と間違えそうですが、ゴマとは違います。
粒もグレーっぽい色をしていて、丸くゴマより大きめです。
味はクセがなく食べやすいです。
亜麻仁油と同じく「α－リノレン酸」が含まれていて、えごま油の方が含有量は高め。
えごま油に含まれる「ロズマリン酸」は、抗炎症・抗酸化作用が期待できます。

食べやすさ重視なら、精製されたものを選ぶ

初めて購入される方や、亜麻仁油には食べ慣れていない方は「精製」されたものを選ぶのがおすすめです。
パッケージには書いていない場合があるので、気になる商品があったら購入前に HP でチェックしましょう。
商品の HP には精製されているものかどうか、記載している場合が多いですよ。

栄養価重視なら、低温圧搾（コールドプレス製法）で未精製のものを

亜麻仁油を食べ慣れている方や、栄養素が高いものが良い！という方には
「低温圧搾法（コールドプレス法）」で、「未精製タイプ」のものをおすすめします。
パッケージに記載がありますので、そちらを確認して選びましょう。
ただ、「未精製タイプ」のものだと、栄養価に優れていても独特の苦みやクセがありますので、
一緒に食べるものによっては生臭みを感じる場合があるため注意が必要です！

そのまま料理にかけて

ヨーグルトや味噌汁、コーヒー、納豆、ほうれん草のおひたしやサラダにかけたり、ドレッシングのオイルの代わりに使用するのもおすすめです。亜麻仁油使用のドレッシングを食べたことがありますが、特にクセは感じられずおいしかったです。

加熱調理は NG！

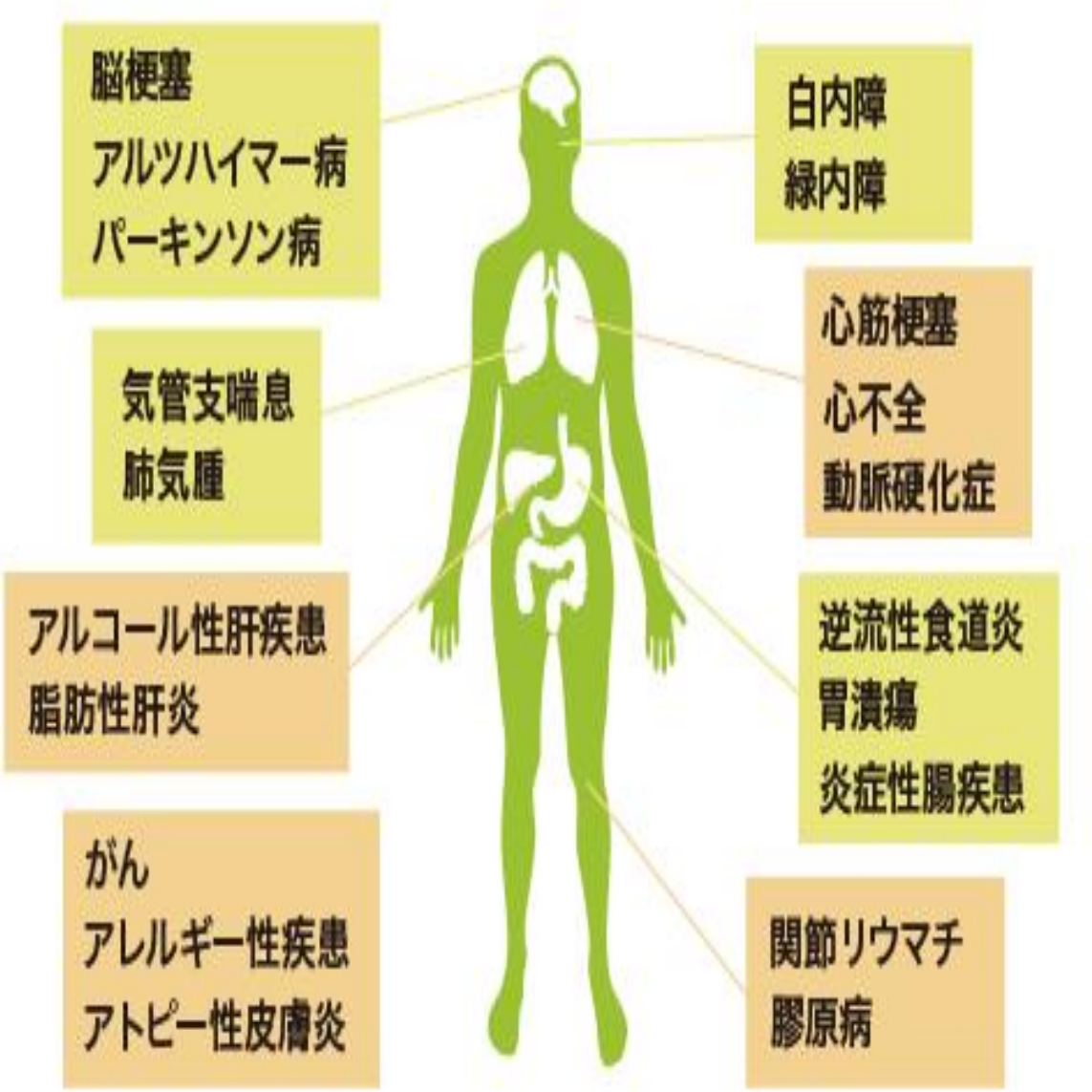
オメガ３の油は、光と熱に弱く酸化しやすいという特徴があります。そのため揚げ物や炒め物など加熱調理には向いていません。

注意したいこと

・1 日の摂取目安量は小さじ 1 杯まで。あくまでも油のため、摂り過ぎると高カロリーになり、肥満の原因になります。毎日摂取することが大切なので、カラダにいいからと、一度に多くとることは避けた方がよいですね。

・酸化しやすいので、冷蔵庫などの冷暗所で保管をしましょう。また開封後は 1～2 カ月を目安に使いきるようにしてください。

酸化ストレスとは？



「酸化ストレス」があらゆる疾患に関連することが、ようやく最近になって知られるようになってきました。主原因とされる活性酸素種（ROS)は日々の呼吸の副産物として産生されるほか、紫外線や放射線、細菌やウイルス、大気汚染などの外的因子や、喫煙や大量のアルコール、そして偏食による生活習慣、病気やストレスによっても毎日産生されます。一方、体内には元々ROS を消去する働き（抗酸化力）が備わっており、これにより身体は ROS による障害を抑えることができるのです。しかし、年齢と共にその働きが衰え ROS が抑えきれなくなると、細胞の障害や炎症などが起こり、実に 150 種類もの病気に繋がると言われています。この不均衡が酸化ストレスです。