上手な油の選び方

油は太るし体に悪いと思っていたけど、摂ったほうが良い油があるの？

油は 3 大栄養素である脂質の仲間です。食用油の種類を見極めて必要量を摂れば、様々な健康効果が期待できます。必要量の範囲で体に良いとされる油は意識的に増やしていきましょう！！

脂質の種類と主な食品・油

オメガ３系の油は健診で脂質異常を指摘された方にはぜひ積極的に摂ってもらいたい油です！

常温で固体

飽和脂肪酸

肉類
バター、ラード

体脂肪になりやすい

常温で液体

不飽和脂肪酸

体内で作ることができない

多価不飽和脂肪酸

オメガ６系

リノール酸

サラダ油、加工食品など

オメガ３系

DHA/EPA

魚類
（特に青魚）

αリノレン酸

エゴマ油
アマニ油

酸化しやすく生で摂取

体内で作ることができる

一価不飽和脂肪酸

オメガ９系
オレイン酸

オリーブ油

酸化しにくく加熱料理向き

減らしたい油はリノール酸

リノール酸は取り過ぎるとアトピーや花粉症、動脈硬化、心臓の病気を引き起こします。お菓子、パン、マヨネーズ、カップ麺、総菜など加工食品やファーストフードに含まれ、「見えない油」として気付かないうちに過剰摂取になっていることも･･･。

増やしたい油はDHA/EPA・αリノレン酸

DHA/EAP、αリノレン酸は、中性脂肪値を下げ、動脈硬化を防ぎ、心臓病や脳卒中のリスクを下げる効果があります。現代人は魚を摂取する機会が減っており、意識的に週3、4回は魚料理を食べることが必要です。魚の機会を増やすことで肉類への偏りも解消できます。

ポイント①

加熱調理ではサラダ油からオリーブ油にチェンジ！トーストにバターやマーガリンの代わりにオリーブ油をつけても美味しい！

ポイント②

加工食品を購入する際は原材料を確認！
植物性油脂＝リノール酸の可能性大！

ポイント③

魚が苦手な方はエゴマ油やアマニ油を活用！
小さじ1杯を加熱せずにノンオイルドレッシングと一緒にサラダにかけたり、バターやマーガリンの代わりにトーストにも！

ポイント④

外食のメニュー選びに迷ったら魚！！
疲れてお料理したくない日は、
お刺身や魚の缶詰を活用するのもおすすめです。