

健康管理ニュース

2018年2月号

「賢く選んで油を味方に！」

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、植物油やバターなどの「見える油脂」と、肉や魚、乳製品、菓子類などの含まれている「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パーセント程度で、「見えない油脂」は80パーセント程度とされています。「見えない油脂」は特定の食品に偏らず、摂り過ぎないように注意しながら、「見える油脂」は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です。

◆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、加熱にも強いので、炒め物や揚げ物、ドレッシングなど幅広く利用できる。

【オリーブ油】

血液中のLDL（悪玉）コレステロール低下作用があるオレイン酸を多く含み、酸化しにくい油。エクストラバージンオイルは一番絞りで風味が高く、ドレッシングやマリネにお勧め。ピュアオイルは炒め物や揚げ物に。

【ココナッツオイル】

体内でエネルギーとして利用されやすい中鎖脂肪酸を多く含むため、体脂肪として蓄積しにくい。炒め物やお菓子作りにバターの代わりに使うと良い。

【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。酸化しやすく、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異なるため、基本となる油（サラダ油、キャノーラ油など）を決め、その他2~3種類組み合わせ使用していくと、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1グラム当たり9キロカロリーと、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、油は酸素や光、熱、金属などの影響で、過酸化脂質を生成します。過酸化脂質は、がんや老化、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。

◆最後に

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、人類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いますが、当時の油は、限られた階層のものでした。

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ものですね。