

# 植物油がカラダにいいワケを知っていますか？

植物油の主成分は、  
カラダになくてはならない脂肪酸。

油の主成分である脂肪酸には、エネルギー源としての役割と、身体の組織を正常に機能させる働きがあります。脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸とに大別されますが、植物油の多くは不飽和脂肪酸で、「オレイン酸」、「リノール酸」、「リノレン酸」などがその代表。このうちリノール酸とリノレン酸は、人間の体内ではつくられず、食物から摂らなければならないので「必須脂肪酸」と呼ばれています。

## 子供の 発育に大切な 必須脂肪酸

私たちの身体の細胞は、絶えず新しく作り出され、古い細胞と入れ替わっています。とくに新陳代謝の活発な成長期の子供は、細胞の機能を正常に保つ必須脂肪酸の摂取

が大切。この必須脂肪酸が不足すると、エネルギーの生産能力が低下したり、脳の発育が遅れたり、皮膚や臓器などにさまざまなトラブルがあらわれてきます。必須脂肪酸をたっぷり含んだ植物油を上手に使って、お子様の健康管理にお役立て下さい。

## 脂肪酸

### 不飽和脂肪酸

常温では液状で、植物油に多く含まれています。身体の各種細胞膜の大切な構成成分です。

### 飽和脂肪酸

一般に固形で、乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれています。主としてエネルギー源の役割を果たします。

#### オレイン酸

悪玉コレステロールだけを下げることができ、また、酸化しにくい性質を持っています。

#### リノール酸 (必須脂肪酸)

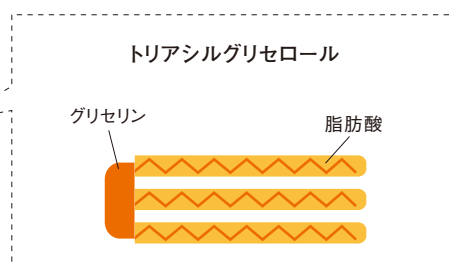
カラダの組織が正常に機能する上で欠かせません。不足すると、成長阻害や皮膚障害が生じることがあります。また、血中コレステロールを下げるといわれています。

#### リノレン酸 (必須脂肪酸)

血中中性脂肪を下げる作用があるといわれています。また、α-リノレン酸から、脳細胞の活動を支えるDHA(ドコサヘキサエン酸)などが体内でつくられます。

ナチュラル志向だから、  
主成分は自然本来のままです。

植物油の分子構造は1つのグリセリンに脂肪酸が3つ結合した形をしており、これが「トリアシルグリセロール」という食用油本来のカタチなのです。長年食べ続けられてきた食用油本来の形だからこそ、安心できるのです。私たちが日常食べている、なたね油や大豆油などの植物油の主成分は「トリアシルグリセロール」です。

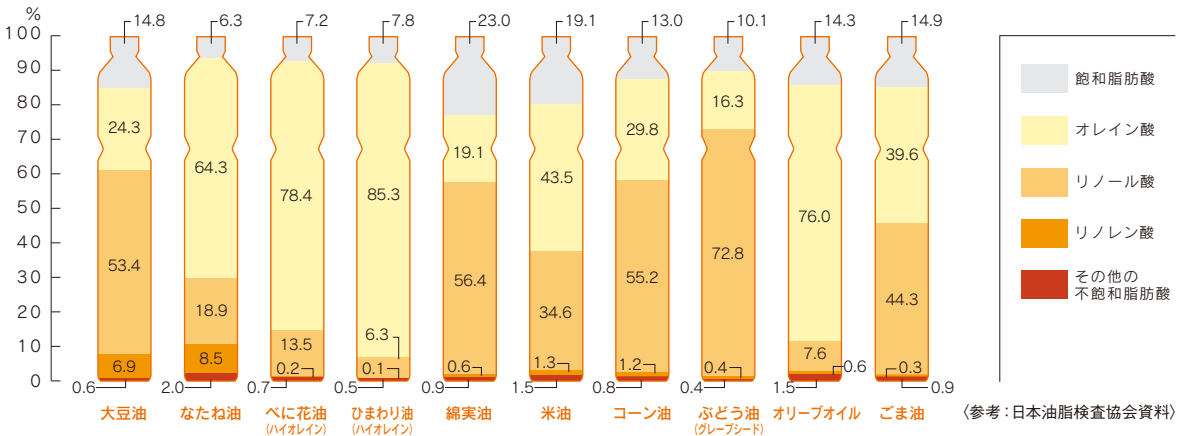


油は健康的な食生活を送るうえで欠かすことのできない、とても大切なものなのです。

その理由は油の主成分・脂肪酸にありました。

## 植物油中の脂肪酸含量比率（%：参考値）

脂肪酸の割合は植物油の種類によって異なります。グラフを参考にしてください。



### 不飽和脂肪酸の種類

オレイン酸、リノール酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸は、「メチル基の末端から数えて何番目に最初の二重結合（C=C）があるか」で、n-9系、n-6系、n-3系に分類されます。

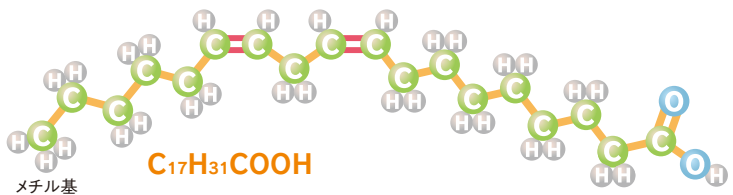
n-9系ではオレイン酸、n-6系ではリノール酸、n-3系ではリノレン酸、EPA、DHAなどが代表的な脂肪酸です。

植物油は複数の脂肪酸から構成されますが、オレイン酸が多いオリーブオイルをn-9系油、リノール酸が多い大豆油やコーン油をn-6系油、リノレン酸が多い亜麻仁油やしそ油をn-3系油と多く含まれる脂肪酸の種類で表すこともあります。各脂肪酸はn-6系：n-3系=4：1の比率で摂取するのが望ましいといわれています。

#### 多価不飽和脂肪酸

#### リノール酸 n-6系(ω6系)

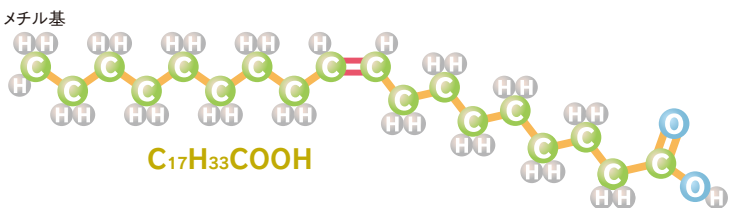
炭素原子18個  
二重結合2カ所



#### 一価不飽和脂肪酸

#### オレイン酸 n-9系(ω9系)

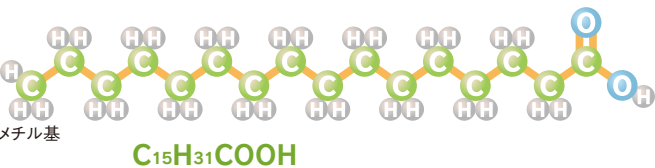
炭素原子18個  
二重結合1カ所



#### 飽和脂肪酸

#### パルミチン酸

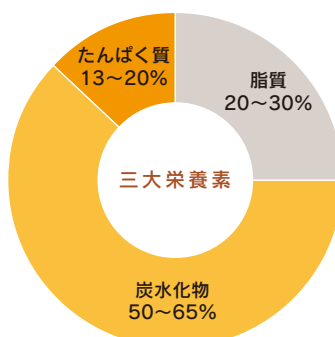
炭素原子16個  
二重結合なし



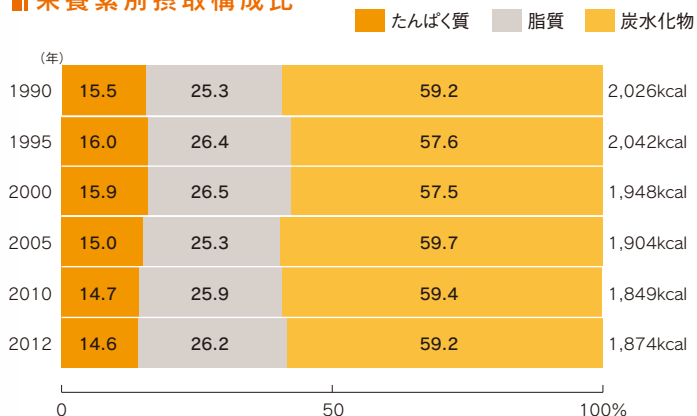
## 油は上手にとれば、健康にも美容にもいいんです！

## 栄養素のウェルバランスを知りましょう。

食生活が豊かになるにつれ、肥満や高血圧など、食生活の変化に関係の深い病気が増加しています。いつまでも健康で快適な生活を送るためには、質・量ともバランスのとれた食事をするのがとくに大切。「たんぱく質・脂質・炭水化物」は三大栄養素といわれていますが、健康上望ましい摂取エネルギーバランスは、下のグラフのようになっています。

健康上望ましい  
三大栄養素のエネルギーバランス

〈参考：厚生労働省・日本人の食事摂取基準（2015年版より）〉

日本人のエネルギーの  
栄養素別摂取構成比

〈参考：2012年 国民健康・栄養調査結果（概要）より〉

## コレステロール

脳卒中や心筋梗塞など、恐ろしい生活習慣病の引き金となる動脈硬化。その原因としては、コレステロールや高血圧、肥満、ストレスなどがありますが、とくに血中コレステロールが必要以上に増えると、これが血管の内側に沈着し、血液の流れを妨げたり、動脈をふさいだりします。生活習慣病を防ぐためにも植物油を上手に使うってコレステロールをしっかりコントロールしたいですね。

■ 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

“太るもと”といった油に対する誤解は、その摂取量に誤りがあるために生じます。

適量を知ってバランスの良い食事を心がければ、油は健康の大きな味方になってくれるのです。

### “油は太る” というのは誤解です！

肥満は「消費するエネルギー量」に比べて「摂取するエネルギー量」が多いとおこります。つまり、油に限らず、たんぱく質や糖質も、必要以上に食べると余分なエネルギーとなって体に蓄積されるわけです。すなわち、「油を食べると太る」というのは誤解なわけです。エネルギーの摂取量と消費量のバランスに注意しながら、適量の食事を心がけることが大切です。

### “腹持ち”がいいので 食べすぎ防止にぴったり。

油は消化・吸収に時間がかかるため、胃や腸の中での滞留時間が長くなります。つまり“腹持ち”が良いと言えるのです。例えば、うどんやソバは食べても直ぐにお腹が空きますが、油料理はゆっくりと消化されるため満腹感が長続きます。お腹が空くついでに間食に手が出ることになりがちですが油料理は「食べすぎ」を防ぐことにもつながります。植物油を上手に食べて、必要以上のカロリーをとらないように心がけることが、シェイプアップのコツですよ。

### 肥満防止作戦

①

カロリーの摂取／消費バランスに注意。運動不足に気をつけましょう。

②

間食、欠食、早食い、どか食いをせず、3度の食事をきちんと食べましょう。

③

動物性脂肪に偏った食事や、糖分、アルコールのとり過ぎを避けましょう。

④

食物繊維の多い食事をとり、ゆっくりと、よくかんで食べましょう。

### 見えない油にも、注意しましょう。

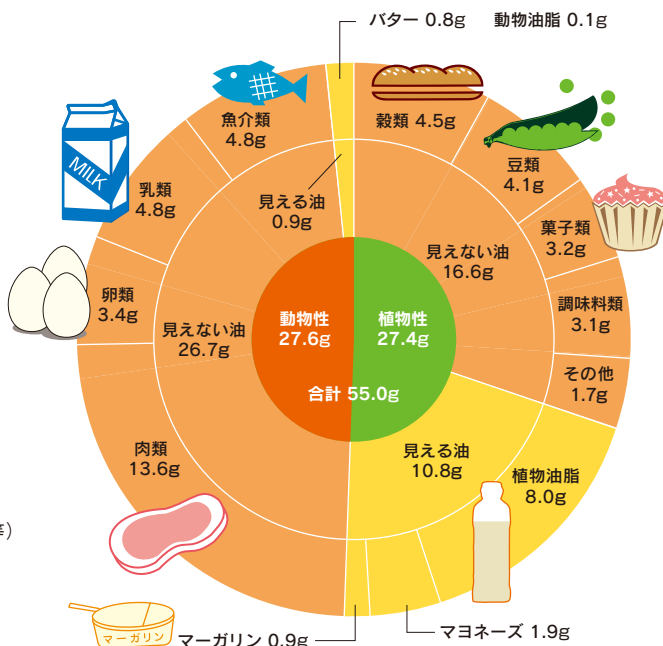
食用油やマーガリン等は、目に「見える油」ですので容易に食べる量を調節できます。しかし、私達は食品に含まれている油つまり「見えない油」も食べているのです。食用油等をどんなに減らしても肉類や菓子類を食べすぎてしまったら意味がありません。見える油だけでなく、見えない油にも注意することが大切です。

#### 見える油

一般食用油脂類(例. 食用油、マヨネーズ、バター等)

#### 見えない油

食品に含まれている油脂分(例. 肉、魚、お菓子等)



脂質の摂取状況(1日1人あたり)(参考:2012年 国民健康・栄養調査結果(報告書)より)  
※端数処理の関係で計と内訳は一致しないことがあります。

# 植物油でビタミンをたっぷりとりましょう

ビタミン

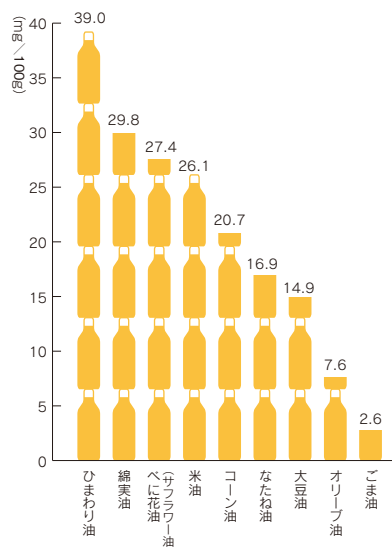
E

## 老化を抑えるビタミンEがたっぷり

植物油は、ビタミンEの重要な供給源。私たち日本人は、ビタミンEの約2割<sup>(※)</sup>をサラダ油、マヨネーズなど見える油の植物油からとっています。このビタミンEは、血液の流れをよくしたり、不妊症を予防するほか、老化の元凶といわれる活性酸素の働きを抑え、＜過酸化脂質＞の生成を抑える働きがあります。＜過酸化脂質＞は、脳や心臓、肝臓、皮膚などの細胞に付着して老化現象をひきおこす物質ですが、ビタミンEは、この物質が体内でつくられるのを抑え、老化の防止に一役買っています。

(※補助食品からの摂取を除く、一般食品ベース)

## ■ 植物油のビタミンE含有量



参考:ひと目でわかる517食品表  
ビタミンE、コレステロール、脂肪酸、P/S

ビタミン

A

## 油と一緒にとれば、吸収率だんぜんUP!

ニンジン、ピーマンなどの緑黄色野菜の中に豊富に含まれているβ-カロテン(ビタミンA)は、脂溶性ビタミンといわれ、脂質が十分ないと体内に吸収できません。ビタミンAを豊富に含むニンジン等は炒め調理などで食べると吸収率が高まります。緑黄色野菜の栄養をムダなくとりたいたときは、油料理がいちばんというわけです。

## ■ ニンジンを食べた場合のビタミンA吸収率

(イメージ図)



(参考:新ビタミンノウハウ(永岡書店)より)

ビタミン

D

## 骨や歯の健康に効果あり!油調理で吸収率アップ!

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、健康な骨や歯の形成を助けます。ビタミンAと同じく脂溶性ビタミンのため、油を使って調理する事で吸収率が高まります。食品では魚類、きのこ類、卵等に多く含まれています。

ビタミン

C

## 短時間で加熱できるから、調理中に失われません!

植物油は、ピーマン、ホウレン草など、ビタミンCを多く含む野菜の調理にはもってこいです。短時間で加熱調理できるので、ビタミンCの損失が少なくてすみます。

ビタミン

B<sub>1</sub>

## 油で消費を節約できます

でんぷん質の食べものの消化には、大量のビタミンB<sub>1</sub>が必要です。不足すると<sup>かつけ</sup>脚気や食欲不振、疲労しやすいなどの症状が現れます。植物油には、このビタミンB<sub>1</sub>の消費を節約する働きがありますから、油料理は、ビタミンB<sub>1</sub>の確保にも効果的な調理法です。

健康的な生活に欠かせない栄養素であるビタミン類とも、植物油は相性ピッタリ。

上手に油を使えば、効率よくビタミンを摂取できます。油に含まれる健康にイイモノとあわせて確認しましょう。

## ほかにもたくさん！油に含まれる、健康にイイモノ

### 中鎖脂肪酸

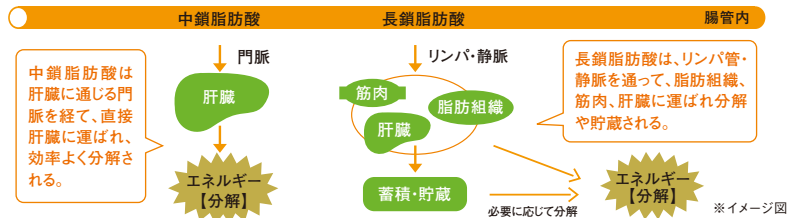
ちゅうさ 中鎖脂肪酸は肝臓で素早く分解されて、エネルギーになりやすいため体脂肪として蓄積されません。

- ココナッツやパームフルーツに含まれている比較的小さな脂肪酸。
- 母乳や牛乳などにも少量含まれ、赤ちゃんにも安心なカラダにやさしい天然成分。
- 中鎖脂肪酸100%の油は、手術後の流動食や未熟児のエネルギー補給などに長年利用されています。

### 効果

中鎖脂肪酸は、食べた後肝臓で素早く燃えてしまうため、一般的な油を構成する長鎖脂肪酸よりエネルギーになりやすいことが知られています。そのため体脂肪として蓄積されません。また、脳でブドウ糖の代替エネルギーとなるケトン体を効率よく産生します。

### メカニズム



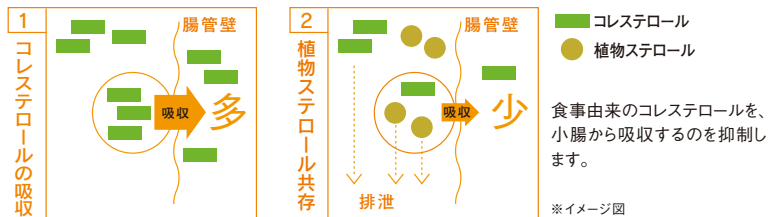
### 植物ステロール

植物ステロールは植物の細胞を構成する天然成分の1つで、広く植物の胚芽に含まれています。特に豆類や穀類に多く含まれています。化学的には動物性のコレステロールとよく似ていますが、人間はこれらをしっかり区別しており、動物性のコレステロールと違って、通常食事で摂取しても体内で吸収されない特徴を持っています。

### 効果

血中コレステロールを下げ、健康に役立つことが数多くの文献で紹介されています。

### メカニズム



### ごまリグナン

ごまリグナンとは、ごまに含まれる特有の微量成分で、代表的なものには「セサミン」、「セサモリン」、「セサミノール」、「セサモール」などがあります。ごま油の中には0.5~1%程度含まれています。

### 効果

からだの中での抗酸化作用／コレステロール低下／肝機能改善(アルコール分解促進)／脂肪酸の代謝(β酸化)促進制がん／血圧低下／免疫力増強(食物アレルギー抑制)／老化防止 等が報告されています。

※セサミンの効果のほとんどはα-トコフェロール(ビタミンE)との併用で相乗効果が期待できると言われています。

### オリーブポリフェノール

オリーブポリフェノールは、オリーブの果実や葉に含まれるポリフェノールです。オリーブオイルの苦味や辛味の成分で、一般的に若い緑の果実に多く含まれています。

### 効果

生体内での抗酸化作用があり、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)の酸化を抑える効果が知られています。