

10月栄養だより



令和3年10月号発行第11号
真田整形外科リハビリ科 栄養科
管理栄養士:友田大貴

油を上手に 摂取しよう

夏の暑さから解放されさわやかな気候の秋は味覚の秋スポーツの秋でもあり健康づくりに取り組むにはとてもよい季節です。おいしいご飯を味わい体を動かしながら秋を満喫しましょう！今回は油についてです！

●油の種類

油の種類は大きく分けて2種類あります

・飽和脂肪酸

肉や乳製品に多くドロドロとした油のことです
バターやラード、マーガリンなどがこれに当たります



・不飽和脂肪酸

植物や魚に含まれるサラサラとした油のことです
魚油やオリーブオイルなどがこれに当たります



不飽和脂肪酸はさらに
3種類に分けられます

αリノレン酸



リノール酸



オレイン酸



えごま油や亜麻仁油 ゴマ油や菜種油(サラダ油) オリーブオイルやこめ油

●積極的に摂取したい油

えごま油や亜麻仁油

加熱に不向きなので生でいただくようにしましょう
効果: 中性脂肪の合成を抑える働きがあります



ゴマ油やコーン油

善玉コレステロールも下げてしまう為
摂りすぎには注意しましょう



オリーブオイルやこめ油

油の中でも酸化しにくい為
長期保存や加熱調理に向きます
効果: 血中の悪玉コレステロールのみを下げる働きがあります



油は酸化すると✖

どんな油も1gあたり9kcalと高カロリーであるため
良質な油であっても取り過ぎないように注意が必要です
使用量の目安を守って摂取するようにしましょう

※なお今回は一般的に現代人に不足しがちな油を積極的に摂取したい油としています