

油のタイプ、知り上手に摂取

ひと昔前まで「太る」「体に悪い」といわれてきた油。しかし、その認識が変わりつつある。食用油の種類を見極め、バランスよく必要量を取れば、様々な健康効果が期待できるといふ。必要量の範囲内で健康に良いとされる油を増やして、「こ」といふのが最近の常識だ。正しい知識を身につけよう。

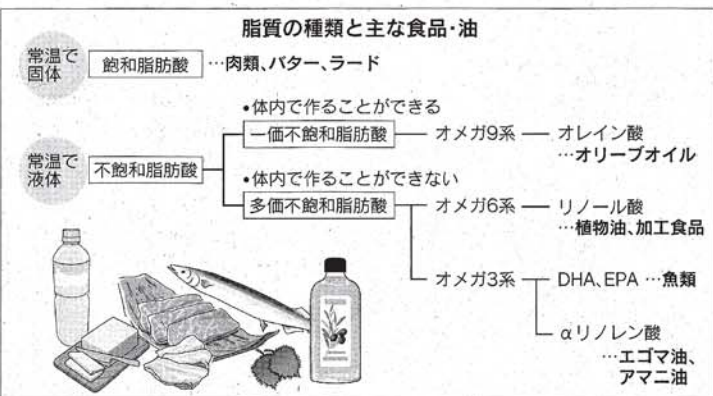
油は三大栄養素の一つ。脂質の仲間。取りすぎはよくないが、必要量はしっかりと取る。厚生労働省は2015年版「日本人の食事摂取基準」で、30歳以上が取るべき脂質の目標量上限を引き上げた。従来は総エネルギーに占める割合は25%だったが、30%になった。脂質はエネルギー源になるだけではない。お茶の水女子大学ヒューマンライフサイエンス研究所所長の小林哲幸教授は「細胞の膜や体の様々な働きを調節するホルモンに似た物質などの材料になる」と話す。麻布大学生生命・環境科学部の守口徹教授も「脳の約65%は脂質。神経の伝達機能をつかさどるのに脂質は欠かせない」といふ。

生活習慣病にも

こうした働きを高めるには様々なタイプの油の摂取バランスがとれているのが大前提。一口に油といっても、主成分である脂肪酸の種類でそれぞれ性質が異なるからだ。まずは常温で液体か液体かで大きくわかれる。飽和脂肪酸は肉やバター、ラードなど魚以外の動物性脂肪に多い。常温で固まり、他の油に比べ

リノール酸の取りすぎ注意

て体脂肪になりやすい。さらに人間の体内でつくることができない一価不飽和脂肪酸と、二価不飽和脂肪酸と、三価不飽和脂肪酸に分れる。一価不飽和脂肪酸の代表はオリーブオイルに多いオレイン酸だ。酸化しにくく加熱調理に向く。多価不飽和脂肪酸にはオメガ6系とオメガ3系がある。いずれも食事で



油は摂取バランスが大切

現代の食生活で減らしたい油

オメガ6系(リノール酸)
…取りす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すことも

加工食品の原材料表示をチェック
→ 植物性油脂とあれば注意

加熱調理ではサラダ油を時々オリーブ油にかえて

同、増やしたい油

オメガ3系(DHA、EPA、αリノレン酸)
…動脈硬化や心臓の病気、脳卒中のリスク低下、アレルギー改善、脳の働きの向上に期待

魚を週3、4回食べる

加熱しないエゴマ油やアマニ油を1日小さじ1杯取る

マーガリン、トランス脂肪酸多く

かつて動物性のバターよりも低カロリーで健康的だとされていたマーガリン。摂取を控えた方がよい油「トランス脂肪酸」を多く含むことで、最近注目されている。

トランス脂肪酸とは、常温では液体のオメガ6系植物油を、化学処理で固体化する過程で発生する物質。「長く食べ続けると心臓の病気や糖尿病リスクが高まるとされる。取り過ぎは避けるべき油」(守口教授)

マーガリンから水分と添加物を除きクリーム状にしたショートニングも同じ。菓子類など身近な加工食品に使われている。原材料表示に「マーガリン、ショートニング、食用精製加工油脂とあつたら取りすぎに注意を。」

週3、4回は魚/エゴマ油も効果的

マ油やアマニ油に豊富なα(アルファ)リノレン酸もある。エゴマ油はシソ科の一年草エゴマの種子、アマニ油は亜麻科という植物の種子が原料。

「特に意識すべきは、オメガ6系とオメガ3系の摂取バランス」と小林教授。「両者は、体内で一方が増えれば他方の作用が抑えられる関係にある」とも必要だが、このバランスの乱れが生活習慣病のリスクにつながるという。厚生労働省の食事摂取基準ではオメガ6系を4:5に対しオメガ3系を1の割合が望ましいとされている。

原材料チェック

と「ス」が「現代人の多くは食生活の欧米化でオメガ6系を過剰摂取している。できればオメガ6系を2に対し、3系は1の割合を勧めたい」と守口教授。オメガ6系のリノール酸は、菓子、パン、マヨネーズ、カップ麺、総菜など加工食品やファストフードに含まれる。こうした「見えない油」が、知らず知らずのうちに摂取過多を招く。

リノール酸は必須脂肪酸だが「取りすぎると免疫細胞が働きにくくなる。その結果、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー性炎症疾患を引き起こす」と守口教授。動脈硬化や心臓の病気などを誘発する可能性もあるという。

現代の食生活では「オメガ6系は最も減らすべき油。加熱調理にはサラダ油の代わりにオリーブオイルを。加工食品を選

健康

生活

松田 亜希子

▼ライフェヘルス
※際は原材料表示を確認して「守口教授」「植物性油脂」と書かれていれば、リノール酸が使われている可能性が高い。反対に不足しているのはオメガ3系。昔ほど魚を食べなくなつたためだ。「DHAとEPAは血液の流れをよきし、血管をしなやかにして動脈硬化を防ぐ」と小林教授。心臓の病気や脳卒中リスク、中性脂肪値を下げたり、アレルギー症状を改善したり、脳の活性化も期待できるといふ。「週に3、4回の魚食が理想」(小林教授)