



知っておきたい 油の機能

油は「カロリーが高く、太る原因。」などと思われがちですが、体に必要な栄養の1つです。摂り過ぎると肥満の原因になりますが、減らし過ぎてしまうと、便秘や肌のカサツキの原因となる場合もあります。健康に配慮した調理油も市販されているので、それぞれの油の特徴を理解して、油の使い分けや量の調整をすることで、油と上手に付き合しましょう。



油(脂質)の働き

油(脂質)は炭水化物、たんぱく質と並ぶ三大栄養素の1つです。1gあたり9kcalと高いエネルギーをもつ栄養素で、主に体が動くときのエネルギーや体温の維持に利用されます。エネルギー源としてだけ見られがちな油ですが、それ以外にも色々な働きがあります。



①脂溶性ビタミンの吸収を助ける

油と脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・K・E)と一緒に摂ることで吸収率を高めることができます。

例) 緑黄色野菜の炒めもの

→β-カロテン(ビタミンA)の吸収率アップ



②抗酸化ビタミンの補給

植物油には抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。ビタミンEには血液の流れを助ける、老化を防ぐなどの働きがあり、日本人はその25%を植物油から補給していると言われています。



③排便を助ける

適度に油を摂ると、腸に刺激を与え、腸内の便の滑りを助けるため、適切な排便習慣につながります。



④皮膚の潤いを保つ

油を制限し過ぎると、肌のカサツキの原因となり、バリア機能の低下につながることもあります。



⑤腹持ちがよい

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”がよく、食べ過ぎ防止に役立ちます。



それぞれの調理油の特徴

《オリーブオイル》

LDL-コレステロールを下げる働きをもつオレイン酸を70~80%含みます。

加熱しすぎると酸化(劣化)しやすいので、軽い炒め物やそのまま料理にかけるのがおすすめです。

《キャノーラ油》

“キャノーラ”とは菜種の1種です。オレイン酸を50~60%含み、加熱に強いので、揚げものや炒めものに向いています。

市販されている調理油には、原料によって様々な特徴があります。最近では特定保健用食品として売り出される油も多くなってきました。どんな油が自分に適しているか選んで使いましょう。



《ごま油》

ごま油は大きく分けて2種類あります。焙煎ごまを絞った茶色のごま油は香りを生かす炒めものや揚げものに、ごまをそのまま絞った透明のごま油は和えものやお菓子作りに向いています。

《えごま油》

別名“しそ油”と呼ばれ、ごま油とは別物です。体脂肪の燃焼を助けるα-リノレン酸を多く含みます。加熱すると酸化(劣化)しやすいのでドレッシングなどに活用するのがおすすめです。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします
お気軽にスタッフに
お声掛け下さい



《ぶどう油》

別名“グレープシードオイル”と呼ばれ、ブドウの種を絞ったものです。ポリフェノールやα-リノレン酸を多く含んでいます。

抗酸化成分のビタミンEも多く含むので、他の油に比べて酸化しづらく、揚げものや炒めものを美味しく仕上げることができます。

調理油の目安量

油は食材にも含まれますので、調理に使う油は1人あたり1日大さじ1杯(10g)程度が目安です。

