



体によい油の上手な取り方

メタボリック検診が行われ「脂質異常症」としてコレステロール値や中性脂肪値が注目されています。脂肪＝メタボと考えられ患者になっていますが、必須脂肪酸(リノール酸、 α リノレン酸)として食物からしか取る事ができない油の成分もあります。不足すると脱毛や肌のかさつき、免疫力の低下などがおきるとされています。又脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E)を吸収するためにも必要な栄養素です。身近にある油として**サラダ油**がありますが、大豆油が主流を占めています。また大豆油となたね油を調合したものもサラダ油として売られています。大豆油やなたね油、ごま油などそれぞれの油は、オレイン酸、リノール酸等いろいろな種類の脂肪酸から構成されています。

油の成分と働き

①動物性脂肪(バターや牛肉など)、オリーブオイル、なたね油

オレイン酸が多く含まれ体にコレステロールをためにくいとされています。

②シソ油、えごま油、亜麻仁油、魚類

α リノレン酸(EPA, DHAにかわる)やDHAやEPAを含んでおり、血液の流れを良くし、血管をしなやかにする効果があります。

*EPA:エイコタペンタエン酸 DHA:ドコサヘキサエン酸

③べにばな油、大豆油、コーン油、ごま油等

リノール酸が多く含まれ、体の中でアラキドン酸という物質に変わり、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、アレルギー、がん等が起こりやすいとされています。

参考資料:「栄養の基本が分かる図解辞典」

以前は、**リノール酸**が体に良いとされていましたが、最近では取りすぎによる害が報告され、**オレイン酸**を多く含む油をとることが推奨されています。「健康によい油」として販売されているものは、**オレイン酸**が多いなたね油や、その他の種類の油でも、「**オレイン酸**がたくさん」と表示されています。

動物性脂肪(バター、肉類)は**オレイン酸**が含まれていますが、やはり取りすぎは禁物です。又揚げ物に使う油には**リノール酸**が、**マーガリン**には**トランス脂肪酸(植物油に水素を添加し、固形にしたもの)**が多く含まれているため、血液中の悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを低下させ、動脈硬化が起こりやすくなります。

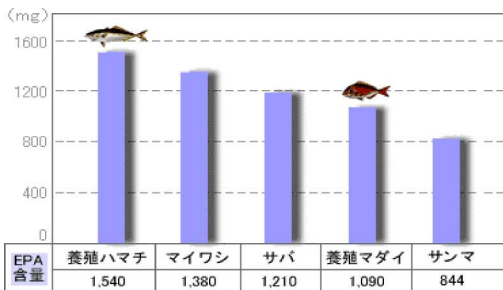
<バランスよく油を取るためには>

①脂肪摂取量を適正なカロリーの20～30%以内に抑える。

②マーガリンからバターに変える(トランス脂肪酸は摂取するエネルギーの1%未満にするが理想的)

③揚げ物を少なくし、魚、亜麻仁油からEPAやDHAなどの取るように努める。

魚の缶詰を利用すると簡単にDHAやEPAをとることができます。



亜麻仁油はアマの種子からとれた油で加熱に弱いために、そのままスープやサラダにかけて食べます。スーパーでも売っています。

科学技術庁「日本食品脂溶性成分表」より(可食部 100g)

* DHA・EPA, 亜麻仁油等をサプリメントでとる場合は、薬の種類によっては、今服用している薬の効果を強める事があります。薬剤師にご相談下さい。

動脈硬化の危険度を知ろう!!

LDL-コレステロール値/HDL-コレステロール値の比を計算すると危険度がわかります。

LDL-コレステロール÷HDL-コレステロールが2.5以上の場合心筋梗塞などになりやすい

心筋梗塞や狭心症にかかった方、高血圧、糖尿病のある方は、LDL/HDL比が2.0以下が望まれます。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局