



身体に良い油・悪い油

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！
<http://www.sirakaba.co.jp/>
または

「油は体に悪い…」 「油を摂るとすぐに太る…」 そんなイメージを持っている人も多いと思われそうですが、実は身体にとって良い油と悪い油がある事をご存知でしょうか。今月はぜひ摂取しておきたい良い油と、出来るだけ避けたい悪い油について解説をさせていただきます。健康に役立つ油の知識を取り入れて、普段の生活にもお役立て下さい。

油の役割について

油は私たちの身体にとって、とっても重要な役割を持っています。大きくは2つ。

POINT1 私たちの体を作っている細胞や血液にとって大事な材料となります。いろいろなホルモンを作るのにも油が必要なんです。

POINT2 体に必要な脂溶性(油にしかとけない)栄養分、たとえばビタミンA、D、E、Kなどの吸収を助けます。これらのビタミン類は油がないと吸収されません。



そのため、全ての油を避けるのではなく、質の悪い油を避け、質の良い油を摂取するようにすることが大事なのです。

質の悪い、避けた方がいい油とは



●酸化した油

油は長時間空気と接触したり、高温で加熱されたりすると酸化してしまいます。酸化した油を摂取すると、活性酸素を作り出してしまいます。揚げたり、炒めたりして時間のたった料理は酸化が進んでいます。例えばファーストフードなどで作り置きされているフライドポテトやスナック菓子等は要注意です。



●トランス脂肪酸

代表的な物はマーガリンとショートニングです。これらは体内で分解代謝が難しく分解する為に大量のビタミン・ミネラル、消化酵素が消費され、身体に負担をかけてしまいます。更に老化やガンの元となる活性酸素を作りだし、更に悪玉コレステロールや中性脂肪を増加させ、善玉コレステロールを減少させてしまいます。平均的な食生活をしていれば影響は少ないと言われてはいますがトランス脂肪酸の少ないマーガリンも販売していますので気になる方はそちらを選びましょう。



●過剰なリノール酸油

リノール酸油の代表的な物は植物性油のサラダ油やべにばな油です。ドレッシングやマヨネーズやスナック菓子等だけでなく、大豆や小麦、米等の穀物にも多く含まれており、知らずに大量に摂取してしまっているのです。過剰だと次のようなマイナス面があります。●ドロドロ血になる ●血圧があがる ●脂肪の貯蓄が進む ●炎症を増大促進させる ●精神を不安定にさせる ●記憶・学習能力が落ちる等です。普段の生活の中から意識してこれらの油をできるだけ摂取しないように心掛けて生活していきましょう。

質の良い積極的に摂取した方がいい油とは…次に、質の良い積極的に摂取した方がいい油について紹介をします。



(オメガ3) ●α-リノレン酸

代表的なものとして、亜麻仁油、シソ油、エゴマ油などです。加熱すると効力が落ちてしまうので、生で摂取する必要があります。α-リノレン酸には健康に良い様々な効果があります。○血をサラサラにする ○血圧低下 ○脂肪の貯蓄を抑制 ○炎症を緩和・抑制する ○精神を安定させる ○記憶・学習能力を高める ○アレルギーを予防・緩和する ○発ガンを防ぐなどリノール酸の過剰摂取とは真逆の作用があります。【お勧めの摂取方法】酸化し易く熱に弱いのでサラダやマリネなどがお勧めです。



(オメガ3) ●EPA・DHA

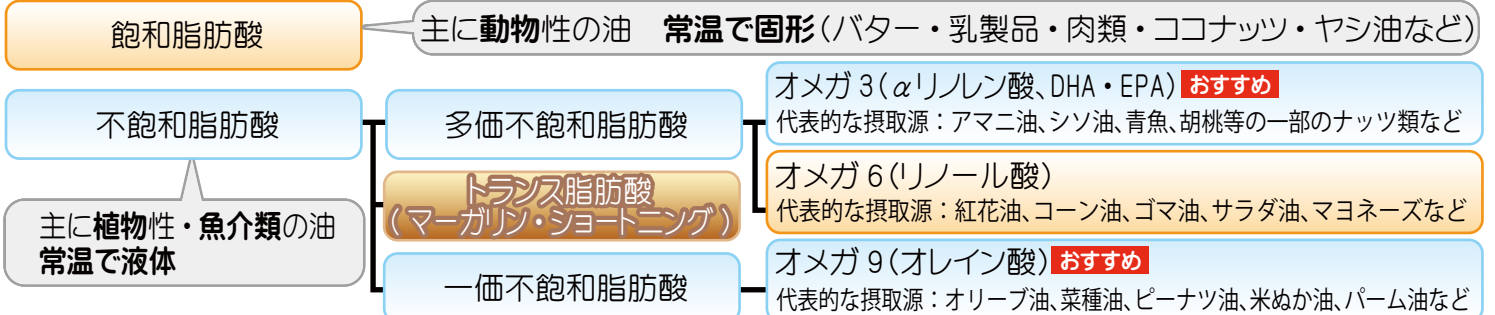
EPA や DHA は聞いた事がある方も多いと思いますが、鯖や鰯などの青魚に多く含まれます。DHA は血流を良くし、脳の働きを活性化する働きがあるため、記憶力などを上げるのに効果的です。また美肌効果もあります。DHA は体内で作出す事ができず、年齢とともに減少しますので、積極的に摂る必要があります。EPA はコレステロールや中性脂肪の低下作用があり、DHA と一緒に摂取すると効果が高くなります。【お勧めの摂取方法】新鮮な生の魚、旬の脂の乗った魚を食べるのが一番効果的です。



(オメガ9) ●オレイン酸油

代表的なものは、オリーブオイルやキャノーラ油などです。悪玉コレステロールの上昇を抑えます。また、人の身体から出る油(皮脂)に最も多く含まれる成分のため、乾燥肌の予防にも有効です。また酸化しにくいので加熱調理にも向いており、様々な料理に使えますので日常的に摂取しやすいのでおすすめです。【お勧めの摂取方法】酸化しにくい為、加熱調理でも生のままでも摂取されやすいです。

油の種類



油にもたくさんの種類があります。普段摂取しているのがどの油なのかチェックしたり、油を買うときには、どのような油なのかを調べるようにして身体に良いものを積極的に摂取し、日々を健康に過ごしましょう。