健康を気遣う大家さんへ

知っているようで知らない 油と健康の話

おすすめレシピ
トースト

食パンをトーストして、温かいうちに日清エキストラバージンココナッツオイルを塗る。お好みで、ジャムやハチミツ、メープルシロップなどを一緒に塗る。





まず『油』って何ですか?

まず油とは、「脂肪酸トリグリセリド」と呼ばれる、グリセリン骨格に3つの脂肪酸が結合したものが主成分で、一般的な食用油の99%以上を構成しています。脂肪酸には、エネルギー源としての役割と、体の組織を正常に機能させる働きがあります。食用油の中に含まれる脂肪酸の割合は、その種類によって異なります。

植物油にはオレイン酸、リノール酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸と呼ばれるものが多く含まれており、これらのうちのリノール酸、リノレン酸は人間の体内では作ることができないことから、必須脂肪酸と呼ばれています。

必須脂肪酸が不足すると、エネルギーの生産能力が低下したり、皮膚や臓器などにさまざまなトラブルが現れてきます。また、不飽和脂肪酸は体の各種細胞膜の大切な構成成分でもあります。つまり油も人間の体には必須のものであり、これを全く摂らないことは体に良くありません。

不飽和脂肪酸とは?

植物油に多く含まれています。
不飽和脂肪酸を多く含む油脂は、常温で液状です。

オレイン酸
悪玉コレステロールだけを下げる効果があるといわれています。不飽和脂肪酸の中では比較的酸化しにくい性質を持っています。

リノール酸（必須脂肪酸）
カラダの組織が正常に機能する上で欠かせません。不足すると成長阻害や皮膚障害が生じることがあります。また、血中コレステロールを下げるといわれています。

リノレン酸（必須脂肪酸）
血中中性脂肪を下げる作用があるといわれています。また、α-リノレン酸からは、脳細胞の活動を支えるDHA（ドコサヘキサエン酸）などが体内でつくられます。

油を摂ると太るのですか?

油を摂るから太るというのは誤解です。肥満は消費するエネルギー量に比べて、摂取するエネルギー量が多いと起こります。つまり、油に限らず、たんぱく質も糖質も、必要以上に食べると余分なエネルギーとなって体に蓄積されます。エネルギーの摂取量と消費量のバランスに注意しながら、適量の食事を心がけることが大切です。

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、腹持ちがいいといえます。お腹がすくとつい間食に手が出ることになりがちですが、満腹感が長続きしていると、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

使用する油は、食事のバランスを考え、様々な種類の中から、自分自身のライフスタイルやライフステージに合ったものを選ぶことが大切です。

家庭用食用油のトレンド

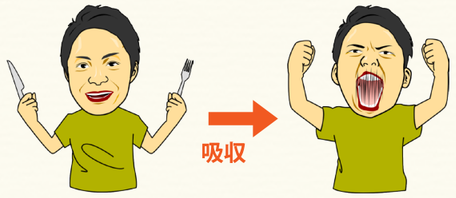
2005年から2015年にかけての10年間で、家庭用食用油の市場は大きな変化を遂げています。全体の市場自体が伸びていることもさることながら、特にその中でも食用油のカテゴリは大幅に変化をしました。

その中でも特に注目したいのが、2015年に大きく市場拡大した「サプリ的オイル」です。当社では、健康のために習慣的に摂取される食用油をサプリ的オイルと呼んでおり、「ココナッツオイル」や「アマニ油」などがそれにあたります。

植物油に含まれる中鎖脂肪酸やオメガ3などの成分が認知され始め、一般家庭でも習慣的に使われるようになってきており、市場の中でも大きな売り上げを占めるようになってきました。おかげで従来のように健康と対極にあった油のイメージが払拭されるような流れが市場に起こり始めているといえます。

注目される中鎖脂肪酸とは?

中鎖脂肪酸（ちゅうさしぼうさん）は、
ココナッツやパームフルーツに多く含まれている
天然成分で、母乳や牛乳にも少量含まれています。



● 中鎖脂肪酸は食べた後、肝臓に通じる門脈を経て、直接肝臓に運ばれて素早く分解されるので、エネルギーになりやすい性質があります。
● 中鎖脂肪酸油は、腎臓病の食事療法や術後、高齢者のエネルギー補給など、様々な場面に使われています。

お答えいただいたのは!



日清オイリオグループ 株式会社
商品戦略部
家庭用グループ
主管 吉村 和馬さん

食用油選びのアドバイス

基本的には油は、摂りすぎも不足もよくありません。一般的な一日の使用量の平均は約14ｇ（大さじ一杯）です。油の使用方法としては、油の風味やメニュー、ご利用の用途などに合わせて使う油を選ばれることをおすすめします。流行のオリーブオイルやココナッツオイルなどを適量使用していただくことが日々の健康へと繋がるのではないかと思います。

カラダが喜ぶ
おいしい新習慣!



日清エキストラバージン
ココナッツオイル（130ｇ）
オープン価格

大家倶楽部主催の勉強会にて
プレゼント中!
（詳しくは108ページにて!）

NISSHIN Oillio 日清オイリオ
"植物のチカラ"

日清オイリオグループ株式会社

TEL 0120-016-024
受付時間：9：00～17：00（土・日・祝日を除く）

日清オイリオグループは1907年に創業、企業として100年以上の歴史を持つ、食用油のリーディングカンパニーです。強力なブランド力と独創的で優位性のある技術で「おいしさ・健康・美」を追求し、新たな価値の創造に常に挑戦し続けています。

