



# 健康コラム

3.4月号



## ～油と健康～



肥満や生活習慣病の原因として悪者扱いされることが多い油。  
 しかし体の細胞膜やホルモンの材料でもあり、  
 人体にとっては必要不可欠なものです。  
 からだを作っている細胞や脳を作っている神経細胞の健康は、  
 油の質で決まってしまうとも言われています。  
 油の質をよくすることに目を向けてみませんか！？



### サラダ油ってどんな油なの？



サラダ油とは一言で言えば、「精製された植物油」です。  
 原材料は、サフラワー(紅花)、ぶどう(グレープシード)、大豆、ひまわり、  
 とうもろこし、綿実、菜種、ごま、米の9種類でいずれかが使われています。  
 この原材料を機械で圧搾して化学溶剤を加えて材料に  
 含まれる油分を無理やり溶かし出します。この油をきれいにするために  
 精製し、何度も高温処理をして揮発させて出来上がりです。



### なぜサラダ油が体に良くないのか

細胞と脳に大事なエネルギー源



良い油が必要！！



しかし・・・

サラダ油の**リノール酸**  
 は光や熱に弱く、酸化  
 しやすく、毒物を発生  
 すると言われています。



#### 植物油の長所と短所

長所：細胞膜をみずみずしくする  
 短所：酸化されやすい(熱や光に弱い)

#### 多量のリノール酸が起こす病気

アトピー、アレルギー、肝炎、  
 ガン、血栓、認知症、うつ病、  
 気管支炎など

# こんな商品に注意！サラダ油がしっかり使われている！！

「サラダ油なんて無関係！」と思われる商品にもサラダ油がしっかり使われています。

## ①コーヒーフレッシュ

原材料表示を見ると「植物油脂」という名前の表示があります。サラダ油に水を混ぜて白く濁らせ、水と油が分離しないようにクリームのようなとろみの添加物を加えています。



## ②ホイップクリーム

こちらもコーヒーフレッシュ同様に乳製品ではありません。

乳脂肪にいろいろな添加物を加えたものは、商品名で

「植物性クリーム」「ホイップクリーム」として知られるクリームです。

手作りケーキをホイップクリームでデコレーションするのは、ケーキにサラダ油を塗っているようなものです。



## ③アイスクリーム（パーム油）

スーパーやコンビニでアイスを買う時に表示をよく見ると、

「植物油脂」や「植物性脂肪」（パーム油・ヤシ油）と書いてある

商品があります。アイスをはじめ、マーガリン、インスタントラーメンなど加工食品の原材料として使われています。



肥満や心臓病、脂質異常症の

リスクがあります。



## ④マーガリン（トランス脂肪酸）

トランス脂肪酸は細胞を錆びつかせてしまいます。その代表がマーガリンです。

糖尿病や心臓疾患、アレルギー症状のもととなります。

市販のお惣菜やお菓子に使われます。



# 脳とからだによい油はどんな油？

## ①青魚の脂肪酸は理想的

背が青い魚であるアジ、イワシ、サンマ、サバ等に多く含まれるEPAやDHAは脳にとって最も必要な脂肪酸です。



## ②えごま油（しそ油）

生活習慣病の予防、免疫力の強化、美容などの効能の高い油として注目されています。

## ③亜麻仁油

血液をサラサラにしてくれ高血圧・動脈硬化・心疾患などの予防の効果も認められています。

熱によって酸化されやすいので加熱料理には向いていません。

## ④オリーブ油

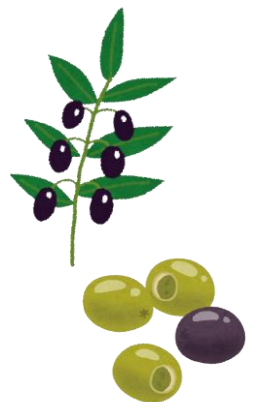
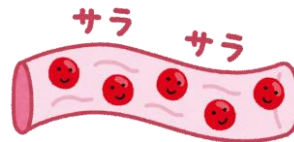
血中コレステロールを下げる作用があり抗酸化作用が強く老化を防ぐ働きがあります。また動脈硬化を予防してくれます。エクストラバージンオリーブオイルの成分には炎症を抑える働きや神経細胞の伝達を良くする効果もあります。

## ⑤米ぬか油

米ぬかには18~20%の脂質が含まれています。種皮の部分は紫外線や冷気、雨、かびなどから大事な中身を守っているため抗酸化成分に富んでいます。

## ⑥ごま油

血中コレステロールを下げてくれ動脈硬化や肥満の予防効果が期待できます。またビタミンEは血液循環を促してくれます。ごまの栄養として活性酸素を抑制して、生活習慣病を予防してくれるセサミンがあります。



# 油を使った「超」健康簡単料理

## えごま油

野菜ドレッシング、サーモン、白身魚に最適。  
お酒のおつまみにもさっとかけて♪

おひたし



大根おろし



白菜の漬け物



納豆



## ★超簡単きのこサラダ★

- ①きのこをレンジで2~3分加熱
- ②ポン酢とえごま油で作ったドレッシングをふりかけて出来上がり♪



## 亜麻仁油

## ★亜麻仁油のしょうがドレッシング★

炒め物がさっぱりと食べやすくなる和風ソース

### 【材料】

しょうがすりおろし 大3、亜麻仁油 大3、米酢 大1と1/2、しょうゆ 小1、塩 小1/2 をボウルに材料を入れてよく混ぜ合わせる

花粉症のアレルギー、アトピーは毎朝小さじ1~2杯の亜麻仁油食べると良いですよ！

## 米ぬか油

天ぷらやフライもカラッと揚がり、胃もたれも少なくおいしくできます。加熱料理に最適！



## オリーブ油

豆腐

納豆

アイスクリーム

さっとかけて



体にとって重要な脂肪は、質のよいものを摂りましょう！

### <参考文献>

- ・そのサラダ油が脳と体を壊してる/ダイナミックセラーズ出版/山嶋哲盛著
- ・そのサラダ油があなたを殺す/SBクリエイティブ株式会社/山嶋哲盛著