

# 植物油にも腸に「わるい油」がある

## 油の種類と特性を知っておこう

スーパーに行けば、たくさんのお油が並んでいます。何を選んだらよいか迷われる方も多いと思います。

油はまず、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に大きく分類され、飽和脂肪酸は、肉類や乳製品といった動物性脂肪に多く含まれています。

一方、不飽和脂肪酸は、植物性脂肪に多く含まれ、コーン油や大豆油、紅花油など、おもに植物の

種子から採れるリノール酸、オリーブオイルに豊富なオレイン酸、そしてエゴマ油、シソ油、魚油（EPAやDHA）など、植物の葉や根、植物性プランクトンに由来するαリノレン酸系列の油、というように、さらに細かく分類できます。

## 気をつけたい リノール酸の過剰摂取

飽和脂肪酸を摂りすぎると動脈硬化やがんの引き金になることは、ご存知の方も多いと思います。逆

に意外と知られていないのが、不飽和脂肪酸のプラス面とマイナス面です。

ひとつ、コレステロール値を下げるとして脚光を浴びたりノール酸ですが、その後、善玉のHDLコレステロールまで減らすことがわかり、また、ひじょうに酸化しやすい性質から、摂取は最低限に抑えるべき、というのが新たな常識になっています。

これに代わって注目されているのが酸化しにくいオレイン酸を主成分とするオリーブオイルです。

コーン油やダイズ油、紅花油などのリノール酸より  
オリーブオイルなどのオレイン酸が腸にはおすすめ

不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



● 魚に含まれる EPA、DHA 【五訂 日本食品成分表】より

	EPA(g)	DHA(g)	計(g)
アジ(180g/98kcal)	0.33	0.61	0.94
マイワシ(110g/19kcal)	0.76	0.62	1.38
サバ(80g/162kcal)	0.97	0.20	1.17
サンマ(150g/326kcal)	0.89	1.47	2.36
ブリ(120g/308kcal)	1.08	2.14	3.22
サケ(120g/160kcal)	0.59	0.98	1.57
タラ(100g/77kcal)	0.04	0.07	0.11
アジの開き(130g/143kcal)	0.26	0.05	0.91
マグロの赤身(5切れ160g/75kcal)	0.02	0.07	0.09
マグロトロ(4切れ160g/200kcal)	0.78	1.73	2.51

ほかにもポリフェノールやビタミンEなど、健康増進が期待される成分を含むことから、日本でも需要が急増しており、外食やジャンクフードなどでリノール酸過多になりがちな現代人の食生活には、もっと積極的に取り入れたい油といえます。

また、市販の植物油に限らず、食品から摂る油も有効です。とくに、青魚と中心に、ブリやサンマの脂などに豊富に含まれるEPA・DHAは抗炎症作用が腸にも有効と考えられます。これらには、動脈硬化やがんなどの生活習慣病を予防する効果があり、厚生労働省からも摂取量を増やすことが望ましい栄養素として認められています。