

中鎖脂肪酸はほかの脂肪も燃やす

中鎖脂肪酸が食用油として登場することになったきっかけは、健康ブーム。

動脈硬化や高脂血症こうしけつしょうなどの生活習慣病対策として、食事の大切さがいわれるようになり、食材だけでなく、料理に使われる油や調味料についても、「できるだけいいものを」とこだわる人が増えてきたからです。

そこで、食用油メーカーが注目したのが、中鎖脂肪酸でした。

中鎖脂肪酸は、以前から医療現場などでは使われていましたが、家庭用の食用油としては利用されていませんでした。その性質上、熱したときに比較的低い温度で煙が出してしまうため、揚げものなどに対応できなかったからです。

しかし、そこは日本の研究者たちのすごいところ。エステル交換技術という手法を使って、従来の食用油と中鎖脂肪酸を混ぜ、この問題を解決することに成功しました。こうして、商品化することができたのです。

ここまでお読みになると、「これまでの油に中鎖脂肪酸を混ぜたものなら、中鎖脂肪酸



は一部にすぎないので、ダイエットの効果が出ないのでは？」という疑問もわいてくるでしょう。

でも、そうした心配はいらないようです。

すでにご紹介したように、実験でも、少量で体脂肪を減らす効果がきちんと確認されています。どうやら、中鎖脂肪酸が肝臓で燃えるとき、ほかの脂肪酸も燃えやすくなり、結果的に体脂肪が減るらしいのです。

つまり、「中鎖脂肪酸そのものは燃えてからだに蓄積されないうえに、ほかの脂肪酸も燃やす」という、これまでの脂肪酸とはまったく異なる油といえるのです。

中鎖脂肪酸の入った食用油のおいしさは、揚げものをするときよくわかります。胃に負担が少ないので、もたれず、食べた感じがあっさりしているのです。

また、たとえば残った天ぷらを翌日食べると、油が食材に浸透して、べたつとしてしまいますが、中鎖脂肪酸入りの食用油を使った天ぷらでは、食感も悪くなく、おいしさも保たれていて驚かされます。