



第6章

油とじょうずに

つきあうコツ



## 油は1日どのくらい必要なの？

油を含めたいわゆる「脂質」全体の1日の理想摂取量は、総摂取カロリーが1750キロカロリーの30～40代女性の場合、約40～50g。摂取カロリー全体の20～25%という比率が適正です。

くり返しお話ししているように、肥満や生活習慣病の原因というのは油をとりすぎた場合の話。適量の油はからだを動かすエネルギー源であり、細胞などからだの重要な構成成分をつくる大切な材料です。むやみに悪者扱いすることなく、きちんととってください。

からだによい油のとり方とは、さまざまな種類の脂質をバランスよくとること。

健康上、理想的な比率は、飽和脂肪酸ほうわしぼうさん（動物性脂肪に多い）、一価不飽和脂肪酸いっかふほうさん（オレイン酸）、多価不飽和脂肪酸たかふほうさん（リノール酸、リノレン酸）を、3対4対3の割合でとるのがいいといわれています。

また、多価不飽和脂肪酸には、植物油に多いリノール酸が属する「n-6系」の脂肪



## 脂質の理想的な摂取バランス

★脂質(油)の1日の理想摂取量 40~50g (30~40代女性の場合)

飽和脂肪酸

(動物性脂肪に多い)

一価不飽和脂肪酸

(オレイン酸)

多価不飽和脂肪酸

(リノール酸、リノレン酸)

3 : 4 : 3



4



n-3

1

酸と、植物油に多い<sup>α-7</sup>リノレン酸や魚油に多いEPA(エイコサペンタエン酸)などが属する「n-3系」の脂肪酸がありません。

これらの2種類の脂肪酸についても、バランスが大切で、望ましい摂取比率はn-6対n-3 || 4対1。

現代人は、食事から動物性脂肪をとる機会が多いもの。バランスをとるためにも、食用油では植物性を使うようにするのがよいですね。

オレイン酸の多く含まれているオリーブオイルを含め、さまざまな植物油をじょうずに調理利用するのがよいでしょう。