



栄養部便り 2017年3月



～油について 第2弾～

先月に引き続き、今月は生活習慣の予防に効く油やいま話題の油について紹介したいと思います。

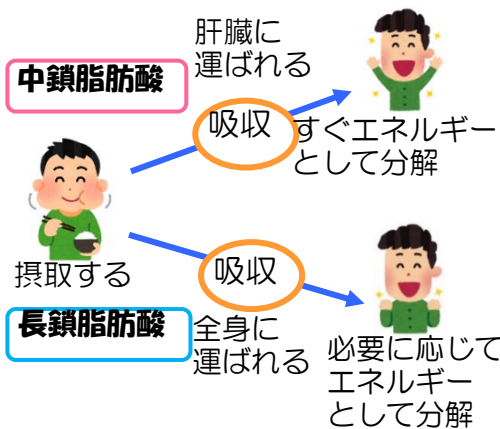
●中鎖脂肪酸について

ココナッツやパームフルーツなどヤシ科植物に含まれる天然成分。母乳や牛乳にも含まれています。ココナッツオイルには約60%の中鎖脂肪酸が含まれています。

《特徴》

中鎖脂肪酸は、長鎖脂肪酸に比べて長さが短いため、水になじみやすい。小腸から門脈を經由して直接肝臓に入り、分解される。長鎖脂肪酸より先に肝臓にたどり着くのでエネルギー源となりやすく、体脂肪になりにくい。

長鎖脂肪酸は小腸から消化・吸収され、リンパ管や静脈を通過して脂肪組織や筋肉、肝臓に運ばれ、必要に応じて分解・貯蔵される。全身を循環するので食後の血中脂肪酸が増加する。



●話題の油について

えごま油

体内でDHAやEPAに変わる α -リノレン酸が豊富に含まれていて、脂質の約60%が α -リノレン酸となっています。えごま油は熱に弱いので、高い熱を加えない料理が理想。できた料理にかけたり、ドレッシングなどがおすすめ！また、たんぱく質と一緒に摂るとより効果的です。

α -リノレン酸に期待できる効果

- ・血中の中性脂肪を下げ、血栓の生成を防ぐ
- ・不整脈を防ぐ
- ・血管を強くし、若返りの効果も
- ・美肌効果
- ・認知症予防効果
- ・うつ病改善効果
- ・視力回復

アマニ油やしそ油も α -リノレン酸が豊富！同じ効果が期待できる！

中鎖脂肪酸は長鎖脂肪酸に比べて、4～5倍も速く分解され、短時間でエネルギーになる！

消化吸収がよい

エネルギーになしやすい

油は様々な種類がありますが、すべてカロリーは同じで1g=9Kcalです。摂りすぎには注意して、上手く活用しましょう！



ご相談は栄養部まで

* 分子の長さが約半分

