

「認知症の予防」「動脈硬化の改善」に！ 良い油で長生きする



「油」というと体に悪いイメージを持たれがちですが、実は健康を維持していくうえで重要な役割を担っています。そのため、日ごろから体に良い油を選び、上手に摂取し続ける必要があります。今回は健康にも影響する良い油と悪い油を紹介し、賢い油の摂り方についてもご紹介しましょう。

脂質はエネルギー源



あぶらは「油」または「脂」と書き、常温で液体のものを油、固体のものを脂や脂肪といい、両方合わせて「油脂」と呼びます。健康や栄養に関わる分野では「脂質」と呼ばれています。

脂質は炭水化物・たんぱく質とともに、人間が生きていくうえで不可欠な三大栄養素の一つで、生命活動

に必要なエネルギー源になっていきます。また、脂質は血液や細胞膜、ホルモンなどの材料にもなります。

こうした重要な働きにもかかわらず、脂質が体に悪いイメージを持たれているのは、使いきれなかった脂質が体内に蓄積され、肥満の原因になるからでしょう。

油の成分を知って体に良い油を摂る

私たちは油そのものをはじめ、肉などの食品からも油脂を摂取しています。そうした中で良い油を摂るためには、油に含まれる成分に注目する必要があります。



その代表的なものが、「α（アルファ）リノレン酸」という成分です。細胞膜を構成する成分で、老化予防や血流改善、免疫機能の改善などが期待できます。亜麻

仁油や菜種油、エゴマ油などに多く含まれ、くるみや大豆などの食品にも含まれています。

他にも、青魚の魚油に多く含まれる「DHA」と「EPA」は、認知症の予防や動脈硬化の改善が期待できます。オリーブオイルや紅花油などに多く含まれる「オレイン酸」は、高血圧などの生活習慣病のリスクを遠ざけるといわれています。

*DHA：ドコサヘキサエン酸
*EPA：エイコサペンタエン酸

体に悪い油は意外と身近に多い

一方、油に含まれる体に悪い成分の代表が「トランス脂肪酸」で、動脈硬化や認知症などさまざまな病気を引き起こすといわれています。トランス脂肪酸を含む食品にはマーガリンやシヨ



ートニングなどがあり、それらを使った加工食品にも含まれています。他にも、肉類の脂に含まれる「飽和脂肪酸」や、古くなった油は避けるようにしましょう。

摂り過ぎに注意 油の取り扱いは？

基本は摂りすぎに注意し、摂取する油に占める悪い油の比率を少なくすることで。さらに、油は酸化しやすいので、青魚やナッツ、大豆製品などの食品から摂るよ



うにし、コンロ付近など温度が上昇しやすいところでの保存は避けましょう。

油は毎日の生活に欠かせないもので、健康にも大きく影響するものです。どのような油を、どのように摂取しているのか、ぜひ一度見直してみてください。