

# からだにとって良い油を上手に 食生活に取り入れてみましょう！

☆脂質の性質は主成分である『脂肪酸』によって決まります。

□動物性の油脂に含まれる「飽和脂肪酸」

□植物性油脂や魚の油に含まれる「不飽和脂肪酸」…血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがある。

一価不飽和脂肪酸（オメガ9）

多価不飽和脂肪酸（オメガ3、オメガ6）

普段の食事で摂っている油の成分は  
下記の何に当てはまるか見てみましょう♪



## 油の種類

サラダ油



オリーブ  
オイル



亜麻仁油



ごま油



菜種油



エゴマ油



## オススメ

### オメガ3系

【α-リノレン酸・EPA・DHA】

オメガ3系は、不飽和脂肪酸の中でも特にコレステロールや中性脂肪を減らす働きに優れ、心筋梗塞のリスクを下げる効果があります。

αリノレン酸は、体内でEPAやDHAに変わり血液中の中性脂肪を下げ脳を活性化したり、アレルギー症状を抑えるなどの効果があります。（アジ、サバ、マグロなどの青背魚にも多く含まれています。）

### オメガ6系

【リノール酸・アラキドン酸】

LDLコレステロール（悪玉）を低下させる働きがあります。しかし、摂りすぎるとHDLコレステロール（善玉）まで低下させてしまいます。

また、アトピーや花粉症、動脈硬化、心臓の病気を引き起こすこともあります。摂り過ぎには注意しましょう。（加工食品、コンビニ食にも多く含まれています。）

### オメガ9系

【オレイン酸】

不飽和脂肪酸の中でも酸化に強く、加熱調理に向いています。オレイン酸は活性酸素を除去する働きがあり、血液をサラサラにし、酸素の運搬をスムーズにします。動脈硬化、心疾患、高血圧などの生活習慣病や老化を予防したり血液中のHDLコレステロール（善玉）はそのまま、LDLコレステロール（悪玉）を低下させる働きがあります。（アーモンド、ピーナッツ、紅花油やひまわり油にも多く含まれています。）

## オススメ

★体に良い油でも摂り過ぎは逆効果になります。  
適量を摂るようにしましょう。