

最近、スーパーの調理油コーナーはバリエーション豊かになってきました。サラダ油、ゴマ油、オリーブ油、グレープシード油などが並んでいます。これらの油は1gあたり9kcalと高いエネルギーをもち、摂り過ぎると肥満の原因になりますが、健康効果も期待できます。



今回は「調理に使う油(脂質)の働き」についてご紹介します。



脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶ三大栄養素の一つで、主に体が動く時のエネルギーや体温の維持に利用されます。調理に使う油は、エネルギー源になるほかにも色々な働きがあります。



## ☆脂溶性ビタミンの吸収を助ける

油と一緒に調理することで、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収率を高めることができます。



緑黄色野菜の炒め物は、β-カロテン(ビタミンA)の吸収率がアップするんだよ！



## ☆抗酸化ビタミンの補給

油は抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。

ビタミンEには血液の流れを助ける、老化を防ぐなどの働きがあるよ！



## ☆排便を助ける

適度に油を摂ると、腸に刺激を与え、腸内の便の滑りを助けるため、適切な排便習慣につながります。



## ☆皮膚の潤いを保つ

油を制限し過ぎると肌のカサツキの原因となります。



## ☆腹もちがよい

油は消化・吸収に時間がかかり、胃や腸の中での滞留時間が長くなります。腹もちがよく、食べ過ぎ防止に役立ちます。



調理に使う油は1人あたり1日に大さじ1杯(12g)を目安に考えると良いですね。



## 注意したいのは油の酸化！

空気中の酸素と油が反応して起こる変化を油の酸化と言い、「光・高温・空気」などにより促進されるよ。酸化した油は、調理時に不快な臭いがしたり、色が濃くなったり、消えにくい細かい泡が出たりするよ。表示された保管方法を守るのが油を長持ちさせるコツだね。



「栄養相談」を  
受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすくアドバイスできるよう心がけています。ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。(但し、保険に規定された料金は発生いたします)