



食で健康

# 「体に良い油」の選び方とは？

～積極的に摂りたいオメガ3&6に注目～



## 油の特徴を理解しよう

油の摂り過ぎは肥満や生活習慣病などの要因の1つになりますが、近年では良質な油を適量摂り続けることが健康維持に役立つことも知られるようになってきました。また、スーパーなどではさまざまな種類の油を手に入れることができるので、「どの油を選べばいいの？」と迷うこともあるでしょう。さまざまな油の特徴や、積極的に摂りたい油の種類などについて、慶應義塾大学医学部化学教室の井上浩義教授に伺いました。

Adviser 慶應義塾大学医学部化学教室教授

井上 浩義 さん

医学博士、理学博士。1989年九州大学大学院理学研究科博士課程修了。山口大学医学部生理学教室助手、久留米大学医学部放射性同位元素施設教授などを経て、2008年から現職。  
『からだによいオイル 健康と美容をかなえる油の教科書』（慶應義塾大学出版会）、『ハーバード大の研究でわかったピーナッツで長生き!』（文藝春秋）など著書多数。



### 脂質は細胞や脳 material として 欠かせない栄養素

油は栄養学的には「脂質」と呼ばれ、糖質、たんぱく質と並ぶ三大栄養素の一つです。

脂質は体の中でさまざまな働きを担っています。

#### 1. 全身の細胞膜の材料になる

私たちの体は、細胞が集まって組織を作り、さらに組織が集まって目や耳、皮膚や筋肉、骨、心臓や肺、胃、腸などの器官を形成することで成り立っています。

細胞は一つひとつが独立した形で存在し、細胞と体液は「細胞膜」で隔てられています。また、細胞と細胞が密着した場合にも「細胞膜」が連結する役割を果たしています。

この細胞膜の材料となっているのが「リン脂質」という脂質の一種です。すべての細胞は、脂質によ

て覆われています。

細胞は常に新陳代謝を繰り返していますが、食事による油の摂取を極端に控えていると体内の脂質が不足し、細胞の働きが低下する可能性があります。体を構成する細胞の形成に脂質は欠かせないものだけということを知っておきましょう。

#### 2. 脳の老化予防のためにも重要

脳は水分を除く乾燥重量の約60%を脂質が占めています。超高齢化社会で認知症などを予防するためにも、脂質は重要な栄養素の一つです。

### 飽和脂肪酸と 不飽和脂肪酸の違いとは？

油は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の大きく2つの種類に分けられます。

#### ■飽和脂肪酸

常温で白く固まっている油です。脂肪として体内

に蓄えられやすい傾向があります。

#### <代表的な油や食品>

牛や豚などの動物性の脂肪（ラード）、バター、マーガリン、ショートニング、ココナッツオイルなど。

飽和脂肪酸の例の中で、マーガリンとショートニングは分類としてはオメガ6です。オメガ6の油に水素付加することによって工業的に常温で固体にしています。

#### ■不飽和脂肪酸

常温でサラサラした液状の油です。体のエネルギーとして使われるほか、体の構成成分となり得ます。

#### <代表的な油>

オリーブオイル、サラダ油、ゴマ油、エゴマ油、アマニ油など。

不飽和脂肪酸には、体内で合成できない必須脂肪酸の「オメガ3 (n-3系脂肪酸)」「オメガ6 (n-6系脂肪酸)」、体内で合成できる「オメガ9 (n-9系脂肪酸)」があります。

#### 【オメガ3・6・9の特徴】

	オメガ3	オメガ6	オメガ9
体内合成	合成できない	合成できない	合成できる
種類	$\alpha$ -リノレン酸 EPA(エイコサペンタエン酸) DHA(ドコサヘキサエン酸)	リノール酸	オレイン酸
代表的な油や食品	エゴマ油、アマニ油、青魚、クルミなど	サラダ油、ゴマ油、大豆油、コーン油、ヒマワリ油など	オリーブオイル、菜種油、米油など

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、「生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量」として、1日の総エネルギー摂取量に占める脂質の割合は、20%以上30%未満（30～75歳以上、男女共通）と設定されています。

1日の推定エネルギー必要量で「ふつう」とされる基準は、30～49歳の男性で2,700kcal、同年代の女性で2,050kcalです。エネルギー摂取量の20%とした場合、脂質の摂取量は40～55g程度が目安となります。

大きじ1杯は約15gなので、3杯強ほどの油を取ると、上記の量に達します。パンや麺類、総菜、

スナック菓子やインスタント食品などの加工食品にはたくさんの油が使われているものが多く、取り過ぎに注意しながら、自分が料理で使う油はなるべく体にとって良いものを選ぶといった工夫が大切です。

オメガ3には、悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールを減らし、反対に善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールを増やす働きがあります。

一方、オメガ9にはHDLコレステロールを減らさずにLDLコレステロールだけを減らす働きがあります。体内のLDLコレステロールが過剰になると動脈硬化の要因になり、脳梗塞や心筋梗塞などの発症を招くリスクも考えられます。

#### ■オメガ3（エゴマ油）

・1日の摂取量は小さじ1杯分（6～9分目）程度を目安に

エゴマ油はオメガ3を多く含みます。1日分のオメガ3の摂取目安は約2.0g（小さじ1杯分）に相当すると覚えておきましょう。食品ではサバやイワシなどの青魚に多く含まれています。

・熱に弱く、酸化しやすいので加熱料理には使用しない

生野菜のサラダやヨーグルト、納豆などにかけて、ドリンクなどに混ぜたりして、加熱せずに使しましょう。そのまま味わうことも可能です。

#### ■オメガ9（オリーブオイル）

・1日の摂取量は大きじ1杯分程度を目安に

オメガ9は必須脂肪酸ではないため、厚生労働省による1日の摂取目安量は設けられていませんが、他の脂質の摂取目安などから考えた場合、次の通りです。

30～49歳の男性の場合、摂取目安量を基準にオメガ6が10g、オメガ3が2g、総脂質が45gとすると、加工食品を考慮したうえで、オメガ9（オリーブオイル）の摂取量の目安は1日最大15g（大きじ1杯分程度）となります。女性の場合もほぼ同じ量を目安とし、摂り過ぎには注意しましょう。

ただし、高温調理に使用した油は劣化しやすいので、使いまわすのは避けましょう。オリーブオイルに限らず、オメガ6のサラダ油なども同様です。

