

## 良質の油できれいにダイエット

ダイエット中「油はとってはいけないもの」と思っていませんか？  
油は私たちが生きていく中でなくてはならないもののひとつです。良質の油をとることは、肌つやが良くなったりきれいに痩せられるなど変化があります。  
今回は【油】について常識を紹介いたします！

### 知っておこう！カラダの中での油の必要性

【油】と聞くとどんなイメージがありますか？おそらく「**油は太る**」と思う方もいると思います。しかし、ダイエット中だからといって、まったく油を口にしないことはとても危険なこと！ たしかに油は高カロリーなのでとり過ぎると肥満の原因につながります。しかし、逆に油をまったくとらない状態が続くと、疲労感を感じたり、体力が低下したりなどとカラダにさまざまな影響を及ぼします。

油＝脂質。脂質は糖質やたんぱく質とならび“**三大栄養素**”と言われています。脂質は1gあたり9カロリーのエネルギーを貯えているため、私たちが生きていくエネルギー源としてなくてはならないものです。

**油の働きと不足による症状**をいくつか挙げてみました。

#### 【カラダでの油の働き】

- ・カラダを動かすエネルギー源になる
- ・神経組織・細胞膜・ホルモンを作る材料になる
- ・カラダを守るクッションになり、貯蔵脂肪として貯えられる
- ・体温を保つ
- ・血液成分になる

#### 【油が不足すると】

- ・エネルギー不足で抵抗力がなくなり、病気を招きやすい
- ・脂溶性ビタミンが不足し、カラダや肌の老化を促進する
- ・カラダの構成成分が不足するため、血管がもろくなり切れやすくなる
- ・ホルモン異常を招き、トラブルが起こる



このように、油はカラダの中では欠かせない働きをしていますが、油をきちんと働かせるには正しく油をとることが重要になってきます。油は種類や食べ方でカラダに良くも悪くも働きますので、良質の油を選択することが必要です。健康でスリムなカラダを手に入れるためにも、カラダにいい油をとりたいものですね。

それではカラダにいい油って、どのような油なのでしょう。.....

## カラダに良い油と悪い油ってどんなもの??

私たちはさまざまな食材を食べることで油を取り入れています。この油は大きく分けると、**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**に分類されます。とり過ぎを抑えるべき悪い油が「飽和脂肪酸」、積極的にとるべき良い油が「不飽和脂肪酸」です。

さらに不飽和脂肪酸は、【n-3系】【n-6系】【n-9系】の脂肪酸に分かれ、油の種類によって脂肪酸の割合が変化します！

### ●油に含まれる脂肪酸

#### < 飽和脂肪酸 >

肉の脂（ラード）、バター、牛乳、チーズなどの乳製品

#### < 不飽和脂肪酸 >

n-3系脂肪酸 ⇒ ⇒ ⇒ 魚の油、<sup>あまに</sup>亜麻仁油、エゴマ油、しそ油

n-6系脂肪酸 ⇒ ⇒ ⇒ サラダ油、コーン油、大豆油、ゴマ油、紅花油

n-9系脂肪酸 ⇒ ⇒ ⇒ オリーブ油、なたね油、パーム油（アブラヤシ）



◎飽和脂肪酸は**皮下脂肪に**いやすいだけでなく、摂りすぎること**でコレステロールや****血圧**を**上昇**させ生活習慣病の原因になります。そのため、脂肪分の多い肉やバター、生クリームたっぷりの料理は適量で抑えましょう。

◎不飽和脂肪酸のうち、**n-3系**と**n-6系**は体内で作られず食事からとる必要があるため「**必須脂肪酸**」と呼ばれます。

n-3系は主に青魚に多いDHA・EPAのほか、亜麻仁油やエゴマ油などに含まれるα-リノレン酸がこれにあたり、現代人は積極的にとるべき油。この油は優先的に燃焼されるので、体脂肪になりにくい良い油です。

① n-6系は料理でよく使われるため、意識しなくても不足することがない油です。

② n-9系はオレイン酸の多い油。必須脂肪酸ではないですが、抗酸化成分が多いので調理におすすです。

必須脂肪酸は私たちが**生きるために必要不可欠な油**です！

体内でこの油を機能的に働かせるには、n-3系とn-6系の2つが**バランスよく存在することが重要**。しかし現代では、n-6系油を多くとり過ぎているのが現状です。

n-6系油が多くなると、油のバランスが崩れることにより、カラダの老化をはじめアトピーやアレルギーなどの症状を引き起こしやすくなります。

健康なカラダをつくるためには、油のバランスこそが大切なのです。