

いい油は脂肪酸の種類で見極める

動物性脂肪分が多い

飽和脂肪酸

動物性脂肪

コレステロールや中性脂肪を増やす
牛脂、バター、ラードなどの動物性脂肪や、一部の植物油にも含まれる。飽和脂肪酸が多い油は常温で固体のものも多く、酸化しにくい。皮下脂肪になりやすくコレステロールや中性脂肪を増やすので、取りすぎは避けたい。

バター 牛肉の脂身 ラード

魚介類、植物の油が多い

不飽和脂肪酸

オレイン酸 (オメガ9系)

酸化しにくく、脂質や糖の代謝を促進
オリーブ油に特に大量に含まれ、キャノーラ油、ナッツ類にも多く含まれる。不飽和脂肪酸のなかでは最も酸化しにくい。抗酸化成分が多いため、活性酸素の影響による脂肪細胞の増加を抑制し、代謝も促進する。

オリーブ油 キャノーラ油 ナッツ類

α-リノレン酸 (オメガ3系)

脂肪になりにくい油の優等生
体内で産生できない必須脂肪酸。心臓疾患のリスクを軽減するともいわれる。体内でごく一部が、魚油で有名なエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)に変化する。

亜麻仁油 エゴマ油 魚油(EPA/DHAに変化)

リノール酸 (オメガ6系)

必須脂肪酸だが過剰摂取には注意
悪玉のLDLコレステロールを低下させる作用があるが、酸化しやすく、LDLコレステロールを酸化LDLコレステロールと言う超悪玉に変えてしまう危険性がある。必須脂肪酸だが、過剰摂取には気を付けたい。

大豆油 コマ油 红花油 コーン油

トランス脂肪酸

悪玉コレステロールを増加させる
植物油を加工して作られた油脂や、それらを使用した加工食品に含まれる。悪玉コレステロールを増加させ、心臓疾患や動脈硬化のリスクを高める恐れも。トランス脂肪酸ゼロあるいは減らしたマーガリンが出ている。

マーガリン ショートニング

“あぶら”
体についていあぶらってよくないあぶらって
あぶら(脂肪)は、炭水化物(糖質)、タンパク質とともに、3大栄養素の一つです。活動するためのエネルギー源となるほか、細胞膜やホルモン、胆汁を作る材料となり、さらに皮膚の潤いを与えるなどいろいろな働きをしています。皮下に貯えられた脂肪は、いざというときのエネルギー源です。体のクッションや保温のためにも役立っています。

このように、私たちの健康にとって大切なあぶらですが、取り方を間違えると肥満をまねいたり動脈硬化をすすめ、健康を損なう原因にもなります。

あぶらの性質はそれを構成する脂肪酸によつて決まってきます。バターなどの動物性脂肪に多い飽和脂肪酸、植物のあぶらや魚介類に多い不飽和脂肪酸とに大別されます。不飽和脂肪酸は、化学構造に違いから、α-リノレン酸の多い亜麻仁油やエゴマ油などが代表のオメガ3系。大豆油・コーン油などのリノール酸で料理によく使われるオメガ6系。オレイン酸の多いオリーブ油・菜種油などの酸化しにくい特性をもっているオメガ9系に分類されます。

新鮮なオリーブを压榨して作ったエクストラヴァージンオイルには抗酸化作用の強いポリフェノールやオレウロペインが豊富に含まれ、体内で脂肪細胞が増加するのを抑制してくれるといわれています。



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo
Vol. 72
2014. 10. 25 Sat

人が家が健康になる
健康空気循環システム



高気密 高断熱
ファースの家

Never give up
がんばろう日本!
つなげる想い・つなげる希望



バランスも大切
血管をしなやかにし
血液中の悪玉コレステロールを減らすオレイン酸代謝を促進する
リノール酸、血液をサラサラにするリノレン酸をバランスよく摂取することも大切です。

摂り過ぎに注意

取りたい油

コーン油
リノール酸の割合が比較的高い

ごま油
炒めても酸化しづらい植物成分セサミンを含有

エゴマ油
燃焼しやすく体脂肪になりにくい

エクストラヴァージンオリーブオイル
精製していない搾りたてが効果的

マーガリン
トランス脂肪酸の多いものは避ける

キャノーラ油
リノール酸が少ないものを選ぶ

グレープシード油
ポリフェノールやビタミンEが豊富

亜麻仁油
中性脂肪を抑える

ポリフェノールを多く含む
ココアやナッツの油も実はhealthy!!

バター
コレステロールや中性脂肪を増やす

シソ油
皮下脂肪の増加を防ぐ

災害、その時

備えてますか

どん太くんのちよつといい話

いざという時の備え、あれもこれもと揃えて重くなりすぎると避難に差し支えます。自分の家庭には何が必要かをじっくり考えて荷造りしましょう。

- 現金(硬貨も必要)
- 預金通帳・健康保険証・免許証(コピー可)
- 携帯ラジオ
- 非常食
- 飲料水
- 下着・靴下
- タオル

- 雨具
- 軍手
- スリッパ
- 長袖シャツ・長ズボン
- 防寒グッズ
(フィルム型ブランケット・カイロ)
- マスク
- 生理用品
(止血ガーゼや包帯にもなる)

- 食品用ラップ
- 新聞紙
(骨折した時の添え木や防寒グッズにもなる)
- ティッシュ
- コンタクトレンズ・めがね
- ライター・マッチ
- 多機能ナイフ・缶切り

- ビニール袋
- ガムテープ
- 寝袋・毛布
- 携帯用トイレ
- ヘルメット・防災頭巾

10月5日あいにくの雨でしたが、徳丸運動公園屋根付きをお借りして こおげ建設大運動会を行いました。総勢約500人が楽しい時間を過ごしました。

