

# 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、植物の油に多い

## 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”**  
体にはいいあぶらとよくないあぶら  
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。

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います。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の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α-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

#### 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

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!!

# どん太くんのちよつといい話

## 災害、その時

## 備えてますか

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、徳丸運動公園屋敷付きをお借りして 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。

