

食生活便り

令和3年1・2月号
神立病院 栄養科発行



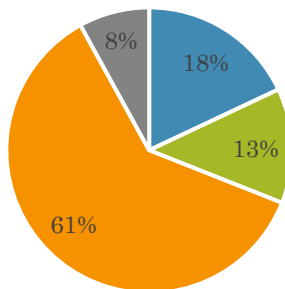
油とは

油（脂質）は、炭水化物・たんぱく質と共に、三大栄養素として、人が生命を維持していく上で欠かせない栄養素です。

油の種類

えごま油

- ・ α -リノレン酸を多く含む
- ・ 熱に弱いため生食用におすすめ



■ オレイン酸 ■ リノール酸 ■ α -リノレン酸 ■ その他

オレイン酸：体内でもつくりだすことができ、また酸化しにくいとされています。LDL（悪玉）コレステロールを上げにくいといわれています。

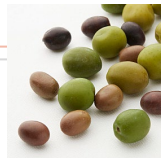
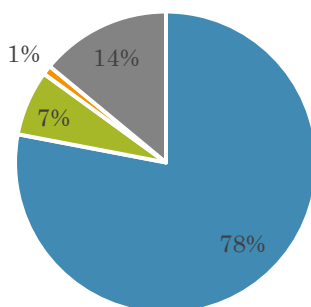
リノール酸：体内では作ることができず食品から摂らなければならない必須脂肪酸の一つ。血中コレステロールを上げにくいといわれています。

α -リノレン酸：体内では作ることができず食品から摂らなければならない必須脂肪酸の一つ。血中脂肪を下げやすいといわれています。



オリーブ油

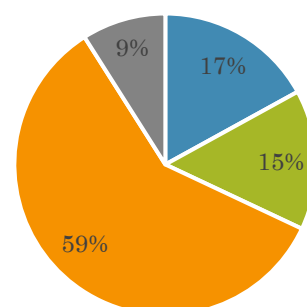
- ・ オレイン酸を多く含む
- ・ E X Vオリーブは生食用、ピュアオリーブオイルは炒め油やパスタ料理に優れている



■ オレイン酸 ■ リノール酸 ■ α -リノレン酸 ■ その他

亜麻仁油

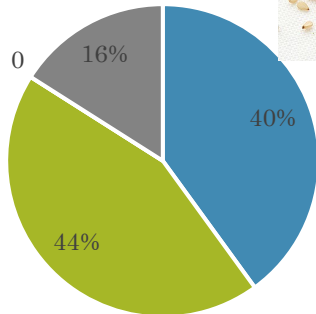
- ・ α -リノレン酸を多く含む
- ・ 酸化しやすく、加熱に弱いので生食向け



■ オレイン酸 ■ リノール酸 ■ α -リノレン酸 ■ その他

ごま油

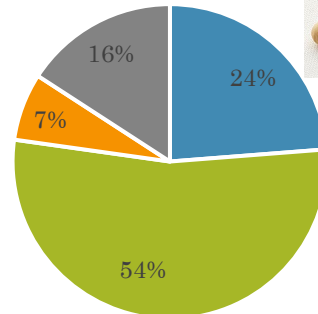
- ・オレイン酸、リノール酸を多く含む
- ・中華料理、韓国料理に多く使用される



■ オレイン酸 ■ リノール酸 ■ α-リノレン酸 ■ その他

大豆油

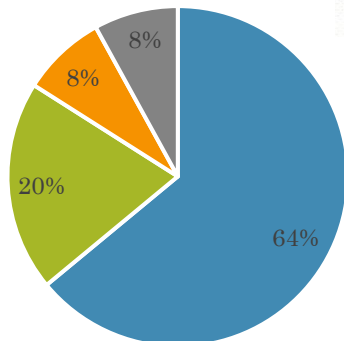
- ・オレイン酸、リノール酸を多く含む。
- ・マヨネーズ、ドレッシング、生食から炒め物まで幅広く使用される



■ オレイン酸 ■ リノール酸 ■ α-リノレン酸 ■ その他

なたね油 (キャノーラ油)

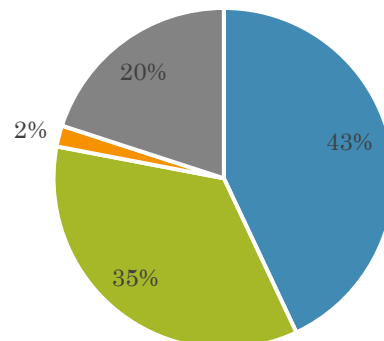
- ・オレイン酸を多く含む
- ・大豆油同様、マヨネーズ、ドレッシング、生食から炒め物まで幅広く使用される



■ オレイン酸 ■ リノール酸 ■ α-リノレン酸 ■ その他

米油

- ・オレイン酸、リノール酸を多く含む
- ・フライ、天ぷら油、スナック等に使用されることが多い



■ オレイン酸 ■ リノール酸 ■ α-リノレン酸 ■ その他

栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、
管理栄養士からわかりやすく

お話をさせていただきます。

まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日 (9:30～16:30)

土曜日 (9:30～11:30)

場所：4階 栄養相談室

