

毎日の食生活に欠かせない ”油”のチカラでヘルシーに。

脂質は三大栄養素の一つであり、欠かすことのできない栄養素です。
積極的に摂取すべき『良い油』、摂りすぎ注意な油。
毎日の食事にプラスする前に、知っておきたい注目の健康効果を脂肪酸ごとにご紹介します。



オメガ3

意識して摂りたい オメガ3系オイル(α-リノレン酸・EPA・DHA)

必須脂肪酸のオメガ3系オイルは、体内では作ることができないため、食品から摂る必要があります。えごま油・亜麻仁油・一部の種子・青魚に多く含まれます。
オメガ3系オイルは、抗がん作用、生活習慣病の予防改善、血栓の解消、血流の改善、アレルギー予防、動脈硬化予防、記憶力判断力改善、ストレスの緩和、エイジングケアなどの効果があるとされています。



青魚に含まれるオメガ3系オイルEPA・DHAは、植物性のオメガ3系オイルに比べ吸収のプロセスがより効率的です。



有機亜麻仁油
低温圧搾法
オーガニック栽培
α-リノレン酸を
約60%含有
190g ¥1,640
(税込¥1,771)



マグロのチカラ粒
100%天然マグロの
バージンオイル
低温ハイブリット製法
DHA・EPA・ビタミンD・E
180粒 ¥4,743
(税込¥5,122)

オメガ6

摂りすぎに注意 オメガ6系オイル(リノール酸)

体内では作ることができないオメガ6系オイルは、コレステロールの安定、免疫アップ、血流、血糖値を下げる、生活習慣病の予防などの働きがあり、体に欠かせない油ですが、加工食品の多くにこの油が使われているため、摂取量が多くなりがちです。
摂取量が多いと逆の効果が現れ、炎症やアレルギー、免疫低下、生活習慣病を引き起こしやすくなるとされています。

体内で合成できないオメガ6脂肪酸。食品から摂る必要があり、コーン油、大豆油、グレープシード油、ゴマ油などに多く含まれます。



**玉締め圧搾法
一番搾りごま油**
低温圧搾法一番搾り
古式玉締め製法
中煎りで品のいい香り
330g ¥1,150
(税込¥1,242)

ごま油は抗酸化物質のセサミンやオレイン酸も含まれバランスよくオメガ6を摂取できます。

オメガ9

酸化に強い 日常使いに オメガ9系オイル(オレイン酸)

オメガ9脂肪酸は、オリーブオイル、なたね油、ハイオレック紅花油などに多く含まれます。
酸化しにくく加熱にも向いています。

オメガ9系オイル(オレイン酸)は、悪玉コレステロールの減少効果、動脈硬化予防、心臓疾患、高血圧予防、胃潰瘍予防などの効果があげられます。
オリーブ油は美肌や便秘解消、ダイエット効果でも話題になっています。
普段使いとして常備したいオイルです。



**オーガニック
エクストラバージン
スエルトアルタオリーブ油**
低温圧搾 若実ピクアル種
収穫後2時間以内に搾油
酸度0.14%
500ml ¥3,300 (税込¥3,564)



**北海道産
圧搾一番絞
なたねサラダ油**
低温圧搾 一番搾り
北海道なたね100%
900g ¥1,200
(税込¥1,296)



**オーガニック
エクストラバージン
オリバレオリーブ油**
低温圧搾 完熟ピクアル種
収穫後24時間以内に搾油
酸度0.3~0.4%
180g ¥1,000 (税込¥1,080)



上質なオリーブオイルには抗酸化力のあるポリフェノールも豊富に含まれます。

毎日食べる 脂肪酸のバランスが重要

オメガ3が1に対し、オメガ6が2~4(1:2~4)が理想の摂取量です。
現代人の食生活においては、お菓子・惣菜・量産品のドレッシング・マヨネーズ・マーガリンなどの油脂の多くがオメガ6系のため、オメガ6に極端に偏っている傾向にあり、普通の食生活をしていても1:20~50、外食の多い場合1:100とも言われています。
摂りすぎはオメガ3系オイルの良さを打ち消してしまいますので気を付けたい油です。
オメガ3やオメガ9のオイルを使ったものに替えることでオメガ6の摂りすぎを防げます。



**えごま一番
胡麻ドレッシング**
低温圧搾えごま油
なたね油使用
150ml ¥520
(税込¥562)



**ムソー
胡麻ドレッシング**
低温圧搾
なたね油使用
390g ¥980
(税込¥1,058)



**えごま一番
マヨネーズ**
低温圧搾えごま油
べに花油、なたね油使用
205g ¥630
(税込¥680)



べに花ハイプラスマーガリン
一番搾りの高オレイン酸べに花油が主原料。
180g ¥410 (税込¥443)



発酵豆乳マーガリン
植物由来乳酸菌で発酵の国産大豆乳使用。
160g ¥390 (税込¥422)

※トランス脂肪酸の少ない製法 [約0.03/10g]。部分水素添加油脂不使用。

※トランス脂肪酸の少ない製法 [約0.03/10g]。部分水素添加油脂不使用。

オメガ3系・9系オイルのおすすめドレッシングやマーガリン