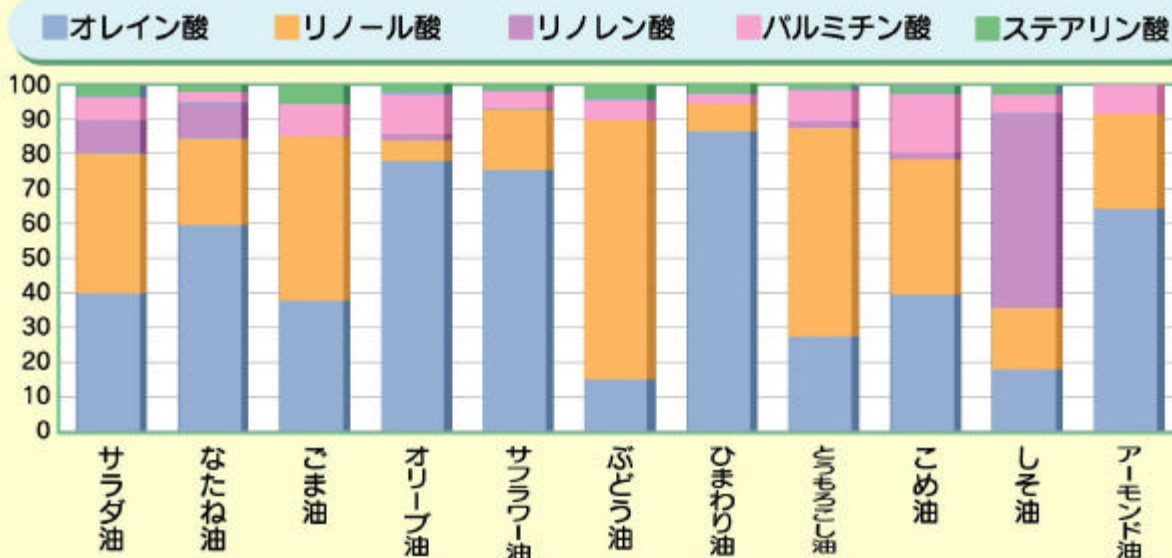


# 植物油の脂肪酸

植物性の食用油にもたくさんの種類があります。毎日のように使用する油だけに、健康が気になります。市販されている植物油の脂肪酸組成をテストしてみました。



## オレイン酸

血中のコレステロールを減少させ血液をさらさらにするといわれています。

## リノール酸

アレルギー症状や血栓性疾患などを増進させるという指摘もあります。



## 表示と価格

- 「リッチで健康的」「豊富に含む」「ヘルシー」等、特定の栄養成分を強調表示しているものがあつた。
- 価格の高い順に並べると「しそ油」「アーモンド油」「ぶどう油」「ごま油」「オリーブ油」…と続いて、一番安かつたのは「サラダ油」だつた。

(しそ油はサラダ油の約16倍)

## まとめ

- 10年前は「リノール酸」が、最近では「オレイン酸」が注目されています。栄養学的には植物性・動物性・魚油を含めて、バランスよく摂取することが望まれます。
- 植物性の中では、安価で多種類の脂肪酸をバランスよく含んでいるサラダ油が、やはりお勧めです。