

『油』との上手な付き合い方

栄養マスターズ
2024年冬号 

マスターズ陸上アスリートの皆様、こんにちは！
栄養マスターズ 2024 年冬号を担当します、
管理栄養士の織田と申します。

今回のテーマは、食生活に欠かせない『油』との上手な付き合い方です！

ダイエットや健康を意識して、「油はなるべく控えた方がいい」というイメージをお持ちの方もいるのではないのでしょうか？

もちろん、油の摂り過ぎは決して良いことではありませんが、油（脂質）は、炭水化物やたんぱく質と並ぶ三大栄養素の 1 つで、生きていくためには必ず摂らなければならない大切な栄養素です。

とはいえ、何でもいから油を摂ればいいのか、というわけではありません。

油にはいろいろな種類があり、それをバランス良く摂る必要があります。

油は 1 日にどれくらい摂ったらよいのか？

どんな種類があるのか？など、ご紹介していきます。

ダイエットはもとより、健康に生きていくために

今回ご紹介する知識がみなさんのお役に立てると嬉しいです。

油は1日にどれくらい摂ればいいのか？

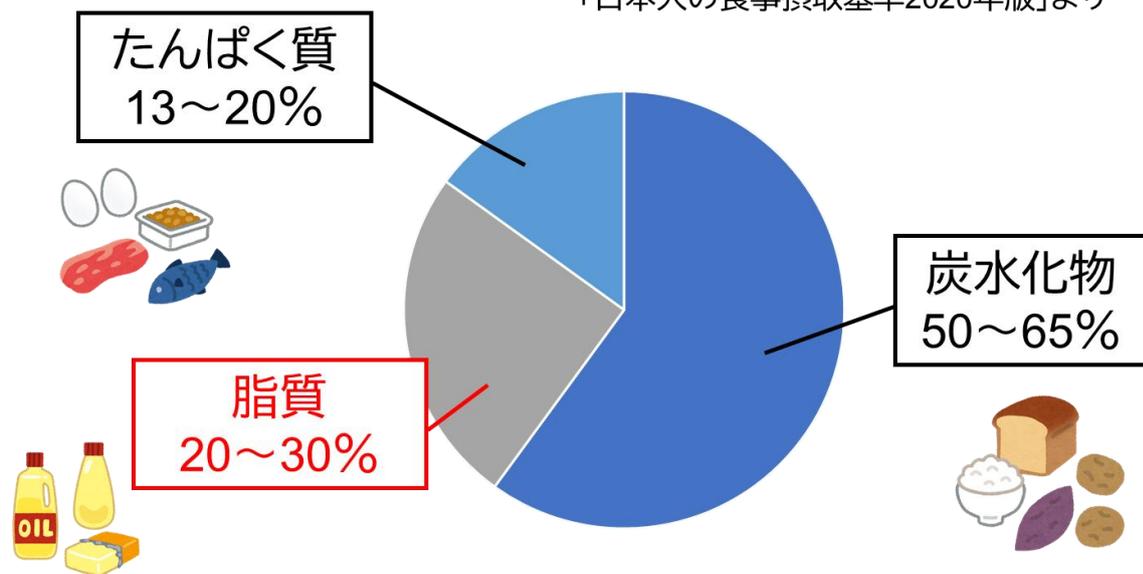
みなさんは、油（脂質）を1日にどれくらい摂るのが適正かご存知でしょうか？

1日に必要な栄養量は、厚生労働省が発表している『日本人の食事摂取基準』で定められています。

まず、年齢や性別によって1日に必要なエネルギーの目安があり、そのうち脂質から得るエネルギーは全体の **20~30%** が適正とされています。

健康な18歳以上男女の三大栄養素の理想比(%)

「日本人の食事摂取基準2020年版」より



たとえば、みなさんのように日常的に運動を行っている成人男性だと1日約3,000kcal、成人女性だと1日約2,300kcalのエネルギーが必要となります。（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）

このうち、脂質は20~30%が目安なので、成人男性だと600~900kcal、成人女性だと460~690kcalを脂質から摂りましょう、という計算になります。

脂質は 1 gあたり 9kcal ですので、g に換算すると

成人男性で 1 日 66~100 g、成人女性で 1 日 51~76 g の脂質が適正範囲内になります。

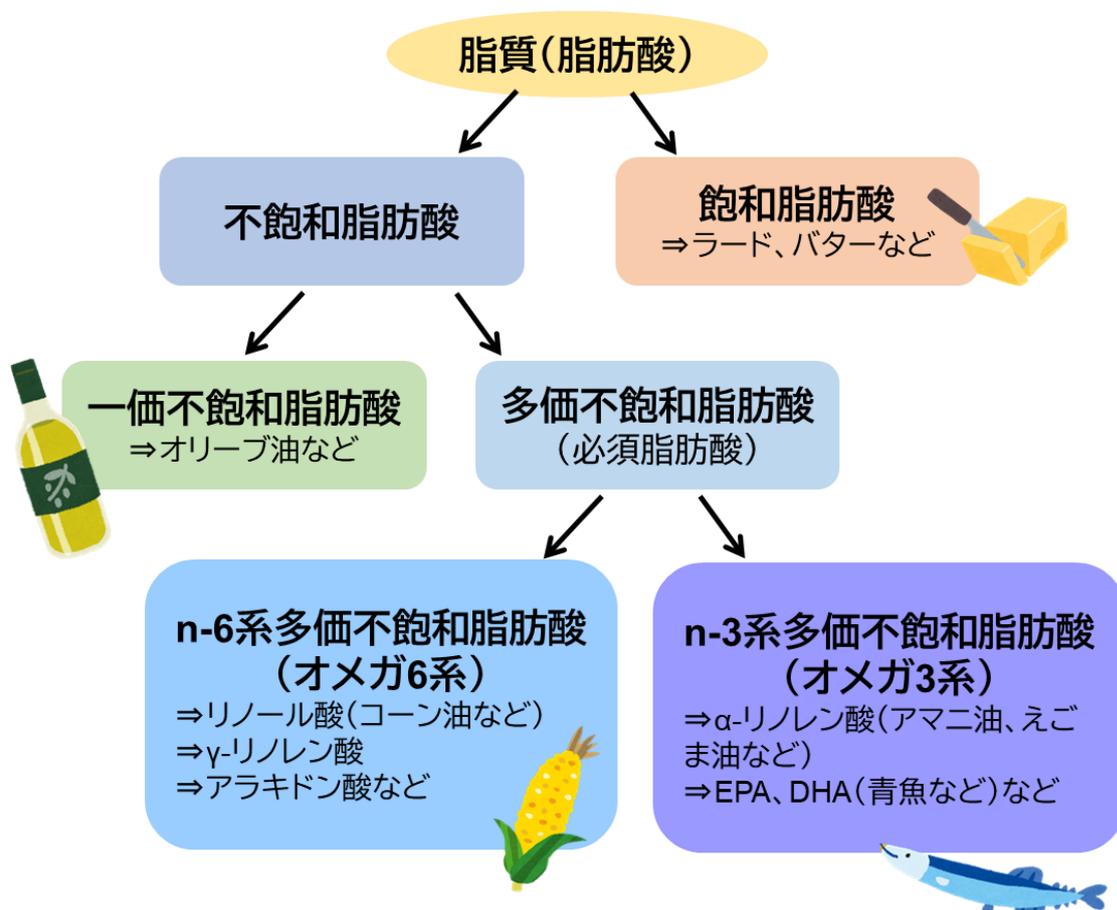
日常生活では、脂質を g 単位できっちりと管理することは難しいと思いますので、食事の 20~30% 程度が望ましいと覚えておいてくださいね♪

※みなさんの年齢や体格、日頃の運動量によっても

必要な栄養量は変わってきますので、およその目安としてご理解ください。

油の種類 -どんな油を摂ればいいのか？

油は、脂質の成分である『脂肪酸』の構成の違いによって、さまざまな種類が存在します。



【飽和脂肪酸】

常温で固体の脂に多く含まれる脂肪酸で、ラードやバターなどに含まれています。

摂り過ぎは動脈硬化などのリスクを高めるため、**過剰摂取には要注意**です。

【一価不飽和脂肪酸】

代表的な一価不飽和脂肪酸は「オレイン酸」で、オリーブオイルなどに豊富に含まれています。

酸化しにくく、熱にも強いいため、料理などに使いやすい点が特徴です。

悪玉コレステロールであるLDLコレステロールを低下させ、善玉コレステロールであるHDLコレステロールを上昇させる働きがあるため、**適量であれば健康に良い油**といえます。

【n-6系多価不飽和脂肪酸（オメガ6系）】

多価不飽和脂肪酸は体内で作ることができないため、食事から摂取する必要がある脂肪酸です。

代表的なn-6系多価不飽和脂肪酸は「リノール酸」で、サラダ油やコーン油などに豊富に含まれています。

適量であれば、悪玉コレステロールであるLDLコレステロールを低下させる働きがありますが、摂り過ぎると心筋梗塞などのリスクを高める可能性があり、**過剰摂取には要注意**です。

【n-3系多価不飽和脂肪酸（オメガ3系）】

代表的なn-3系多価不飽和脂肪酸は「EPA」「DHA」で、青魚などに豊富に含まれています。

さまざまな健康効果が期待されている注目の脂肪酸ですが、魚をあまり食べなくなった現代の日本人には不足しがちな脂肪酸なため、**意識して摂るべき脂肪酸**といえます。

意識して摂りたい『オメガ3系脂肪酸』

魚に多く含まれているオメガ3系脂肪酸は、
心血管疾患の予防（S.C.Cottin et al. *Proc. Nutr. So.*,70, 215-231, 2011）や認知症予防（N.Sinn et al. *Br. J. Nutr.* 107, 1682-1693, 2011）に役立つ可能性など、身体にうれしい多くの効能が期待されています。

日本人は元来、魚を多く摂取していましたが、
厚生労働省が発表している『国民健康・栄養調査』によると、
2006年頃から魚よりも肉の消費量が上回っていると報告されています。

魚を食べた方が身体によいとわかっていても、
下ごしらえに手間がかかることや、骨を取り除いて食べる面倒などから、
魚を敬遠してしまう人も多いかと思います。

そのような場合は、**魚の缶詰**を利用するのも一つの手です。

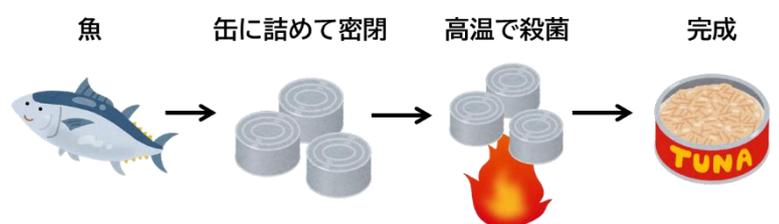


魚の缶詰は蓋を開けたらすぐに食べられる手軽さが大きなメリットです。
また、通常はあまり日持ちしない魚でも、缶詰なら何年間も保存できるため、非常用の備蓄として常備しておくこともおすすめです。

ただ、缶詰は加工された食品のため、『何か身体に悪いものが入っているんじゃないの？』と心配になるかもしれません。でもご安心ください。

缶詰は材料の魚に塩などの下味をつけて缶に詰め、密閉したのちに高温殺菌して作られます。

この工程で缶の中には微生物などが無くなるため、保存料や防腐剤などの食品添加物を使わなくても腐ることはありません。



もちろん、魚の持つ栄養分もそのままです。

いわしやさばなどの青魚の缶詰なら、1日に必要なオメガ3系脂肪酸を1缶で十分に摂ることができます。

基本的に調理済なので**そのまま食べてもよし、**
サラダに和えたり加熱して食べてもよし、と使い勝手も抜群です。
油の量が気になる方には、水煮タイプの缶詰がおすすめです。

また、中には魚が苦手だったり、青魚にアレルギーがある方もいらっしゃると思います。

そんな方には、『 α -リノレン酸』を豊富に含む**えごま油**や**亜麻仁油**を摂ることをおすすめします。

えごま油や亜麻仁油は、オメガ3系脂肪酸を豊富に含む数少ない油のひとつです。

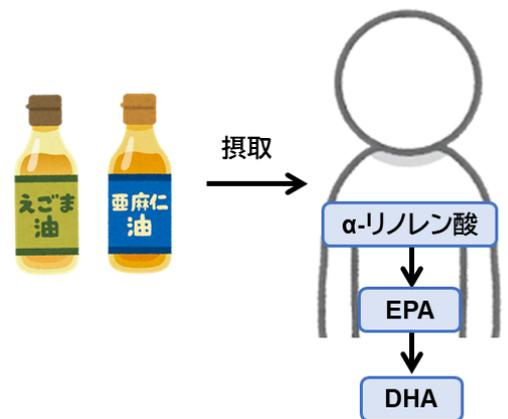
これらの油に含まれる α -リノレン酸は、摂取すると体内で一部がEPAやDHAに変換されるといわれています (M.Plourde et al. *Appl Physiol*

Nutr Metab, 32(4), 619-634, 2007)。

EPAやDHAを直接含む青魚などよりは摂取効率は落ちますが、オメガ3系脂肪酸を摂取するのに有効な油です。

油は敬遠されがちな食材の一つかもしれませんが、摂取する量や質を意識すれば、みなさんの健康を守る強い味方となってくれます。

毎日の食生活の中で、油と上手に付き合っていきましょう！



いかがでしたか？

今回は「油との上手な付き合い方」をテーマにお話しさせていただきましたが、少しでも普段の生活の中で意識をしてもらえると嬉しいです。

今後も食事や栄養に関する情報を発信していきますので、よかったらまた次回も見に来てくださいね♪

最後までご覧いただきありがとうございました。

マスタース応援チーム 冬号担当
摂南大学 農学部 食品栄養学科
織田 奈央子（管理栄養士）