



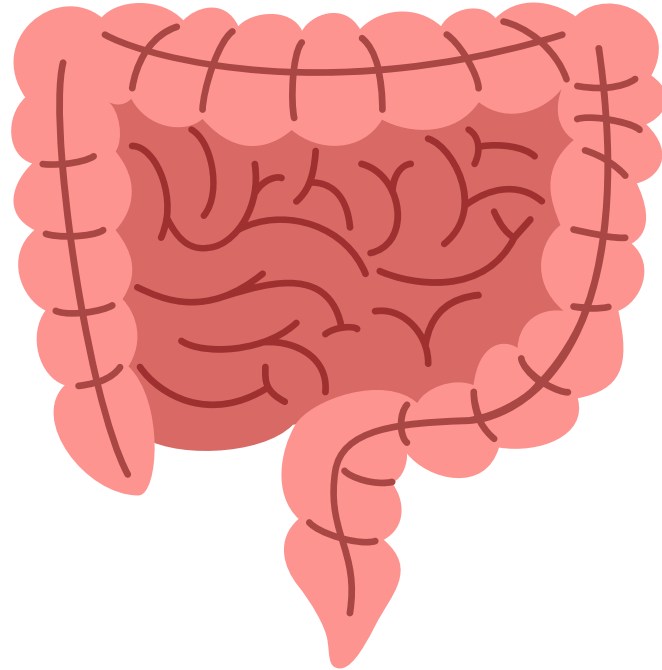
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 8**





WEEK8

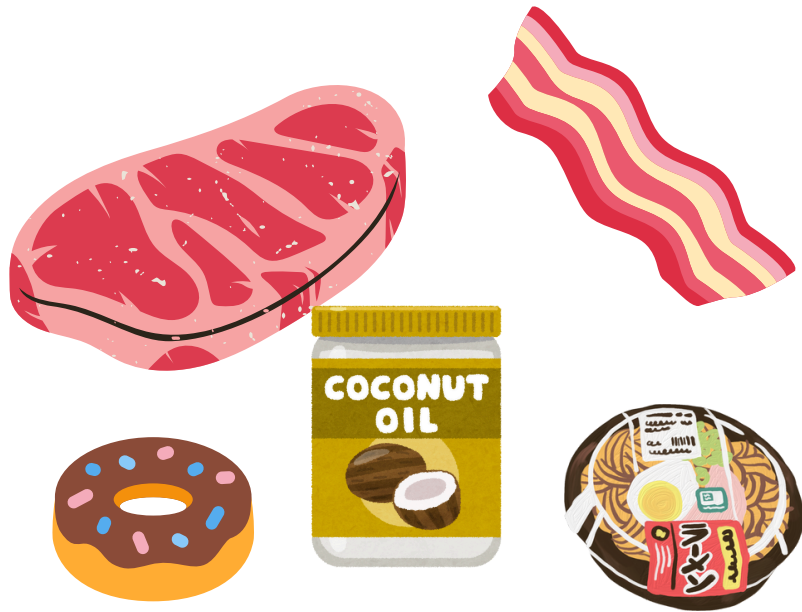
実践講座

良質な油脂を取り入れよう

～油の質、使い方をマスターする～

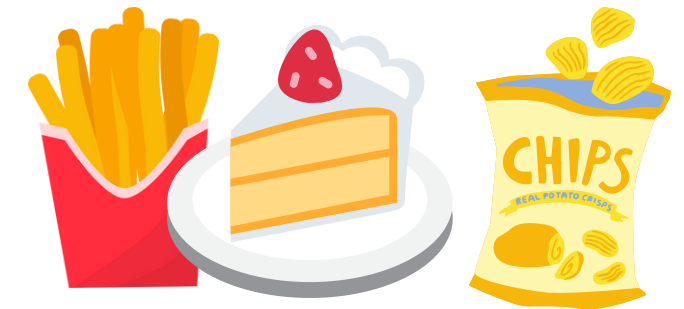
WEEK6 ③飽和脂肪酸～不調の隠れた原因～ 「飽和脂肪酸とトランス脂肪酸」のまとめ

飽和脂肪酸



不飽和脂肪酸

トランス脂肪酸

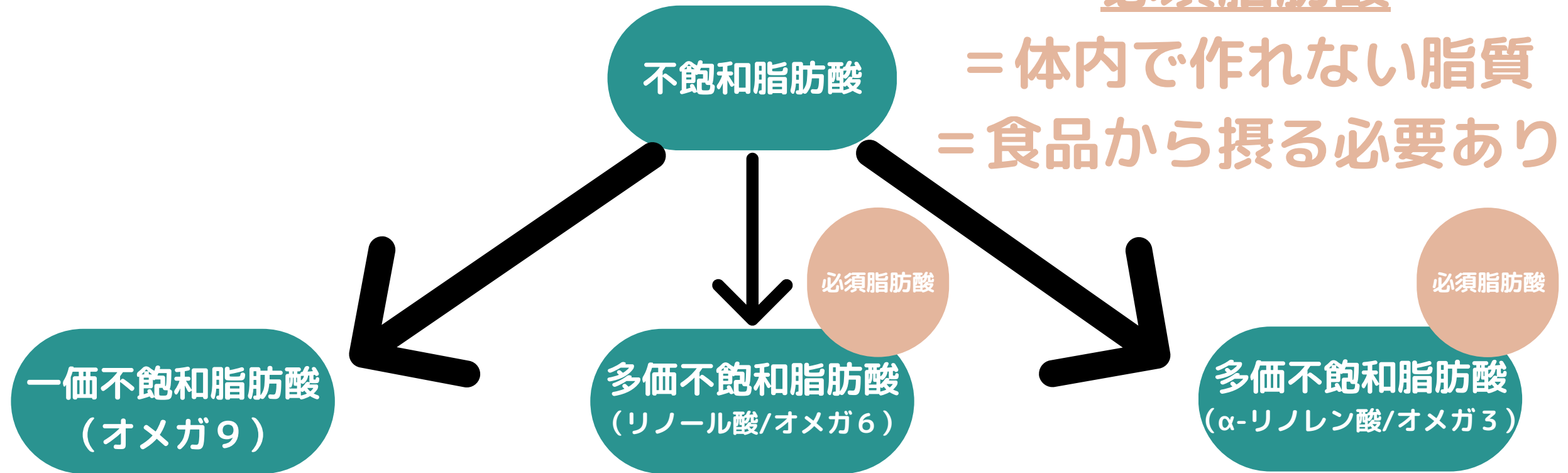


知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

～①不飽和脂肪酸の種類～

必須脂肪酸

= 体内で作れない脂質
= 食品から摂る必要あり



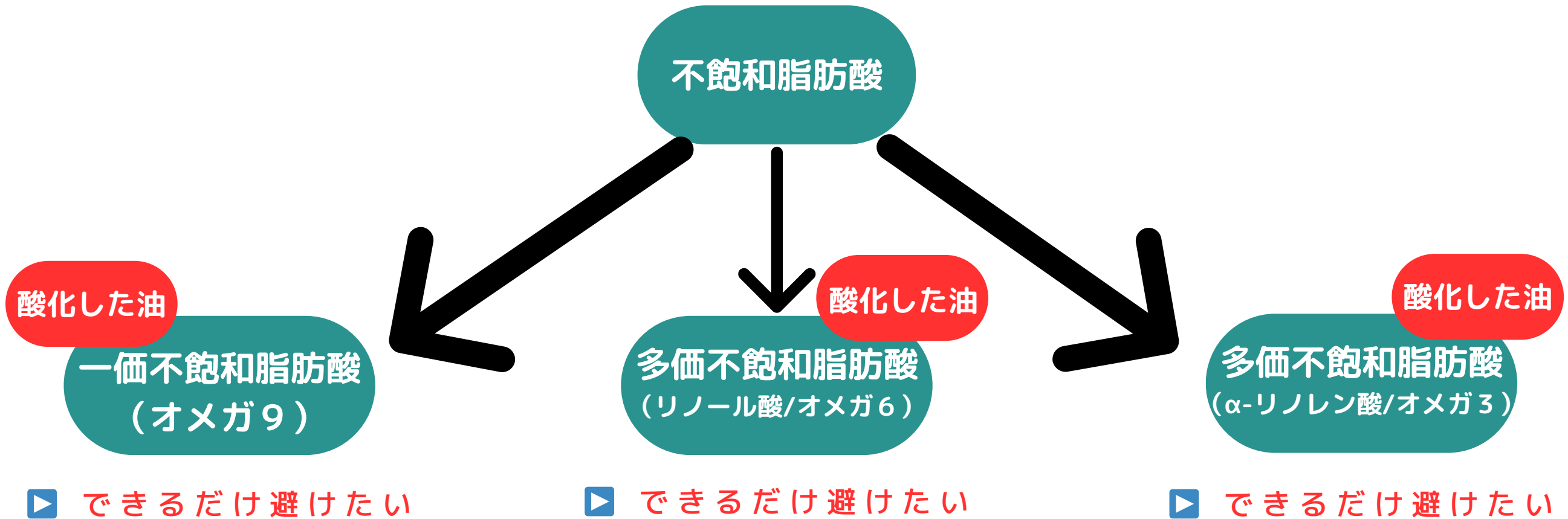
▶ 積極的に摂りたい

▶ オメガ3との比率 (オメガ6 : オメガ3 = 2 ~ 4 : 1) を意識
摂りすぎはNG

▶ 毎日意識的に摂りたい

知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

～①不飽和脂肪酸の種類～



知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

～①不飽和脂肪酸の種類～



知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

～②不飽和脂肪酸はなぜ酸化しやすい？～

油が「酸化」すると、過酸化脂質（**有害物質**）が発生して体内で炎症や細胞障害を引き起こします。

酸化したオメガ3も、体に好ましくない作用を持つ。

酸化したオメガ6はさらに炎症性物質を作りやすく、トランス脂肪酸もできやすい。

WHY?二重結合があるから

不飽和脂肪酸は、脂肪酸の炭素鎖の中に「二重結合」を持っています。この二重結合の部分はとても不安定で、酸素と反応してしまいやすい

☞ オメガ3（EPA・DHA・αリノレン酸）は超酸化しやすい

☞ オメガ6（リノール酸）も酸化しやすい

☞ オメガ9（一価不飽和）は比較的酸化に強い

☞ 飽和脂肪酸（バターやココナッツオイル）はほぼ酸化しない

→ 特にココナッツオイルはこの性質から使いやすく、MCTも含むため注目されているが飽和脂肪酸のため量には注意。

知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

～ ③不飽和脂肪酸を酸化させるもの～

CHECK POINT!

空気

(酸素)

熱

(繰り返す高温調理)

光

(太陽光や蛍光灯を含む)

脂質の全体像

*テキストP74でも確認できます。

脂質カテゴリ（分類）	含まれる食品	体への影響
× 飽和脂肪酸	肉の脂身、バター、ラード、ココナッツオイル、パーム油	過剰に摂ると炎症・心血管リスクUP、腸内の悪玉菌が増え、腸壁を乱し、環境が悪化、免疫や精神にも影響を与える。控えめに摂る。1日の摂取量目安は総エネルギーの10%未満が推奨、目安22g。（例：バター5gにつき3g）
× トランス脂肪酸	マーガリン、ショートニング、加工お菓子（植物油と原材料にあるもの）、揚げ物（オメガ6系の調理用油が加工や繰り返す高温調理によって一部トランス脂肪酸に変わる）、ファストフード	飽和脂肪酸とほぼ同じ影響だが、少量でも重度の影響を与える。できるだけ控えたい。
一価不飽和脂肪酸（オメガ9）	オリーブオイル、アボカド、ナッツ	善玉菌を守り、炎症を抑える。積極的に摂る。
多価不飽和脂肪酸（オメガ3）	青魚（サバ、イワシ、鮭など油の乗った青魚）、亜麻仁種、亜麻仁油、エゴマ油、チアシード、胡桃	善玉菌↑、身体中の炎症を抑える、血管の健康に効果大。腸壁の修復
多価不飽和脂肪酸（オメガ6）	サラダ油、大豆油、コーン油など炒め物や揚げ物でよく使う油	とりすぎで炎症↑ バランスが重要。オメガ6と3の比率を2:1を意識。
× 酸化した油	不飽和脂肪酸であっても「加熱」や「空気」との接触で性質が変わる	体の炎症、細胞障害

知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

～④不飽和脂肪酸系の油は使い分けよう～

*テキストP75でも確認できます。

油の種類	特徴	体への影響	摂取量/注意点
エキストラバージンオリーブオイル	酸化しにくく、加熱OK。	心血管リスク低下、抗炎症、腸バリア強化	積極的に摂る。炒め物に最適。揚げ物にも一回限りの使用なら安心。ビタミンなどの栄養素を引き出す。「エキストラバージン」かつ「低温圧搾」「遮光瓶」「酸度0.8%以下」
米油	癖がなく軽い風味。ビタミンE豊富。高温調理OK。	コレステロール低下、酸化ストレス軽減	大さじ1～2杯。加熱に強く、揚げ物にも◎ 空気と光による酸化に注意。
菜種油	オメガ6とオメガ3の比率が理想的。	比率に注意して摂取すれば体には有益	比率に注意して摂取する。「国産&遺伝子組み換えなし&圧搾抽出」を選ぶ。
ひまわり油	安価で流通量多い。酸化しやすい。	動脈硬化予防も、摂りすぎ→炎症リスク	生食・短時間加熱。頻度少なめが◎。
ごま油	香り高く、抗酸化物質セサミン含む。	抗酸化、血管保護、腸内環境サポート	香り付け程度に少量使用。高熱調理による酸化に注意。弱火～中火調理。(150～160℃まで)
亜麻仁油・えごま油(オメガ3)	必須脂肪酸豊富。熱に弱く生食専用。	体中の抗炎症を抑える、脳機能・腸内環境改善、アレルギー緩和、腸壁の修復	1日小さじ1～2杯ほど。開封後冷蔵・加熱NG。
サラダ油(キャノーラ、コーンなど)	安価・汎用性高いが酸化リスクが高。	腸・血管・脳・炎症に悪影響	高温加熱に多用されるが、極力避ける。オリーブオイル、菜種油、米油などに置き換え推奨

知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

～⑤「油」との付き合い方～

*テキストP76でも確認できます。

油の種類	味わい	料理への使い道	その他/メリット	デメリット
油界のキング👑 ◎エキストラバージン オリーブオイル	独特の青臭さ、加熱するとある程度消える	ドレッシング、野菜炒め、パスタ、西洋（特にイタリアン）料理、バターの代わりにパンにかけて。	抗炎症物質を豊富に取れる。積極的に摂る。野菜を炒めるとビタミンUP。質の良いオリーブオイルを選べば、揚げ物にも○。ポリフェノールの豊富なものはより酸化に強い。	いいオリーブオイルは高価なことも。早摘みのポリフェノール含有量の多いものは、加熱で抗炎症作用のあるポリフェノールが減少するので生食がおすすめ。加熱には収穫時期をずらした調理用オリーブオイルを使用するのがベスト。
日本にいる方には使いやすい！ ○米油	癖のない、使いやすさ	炒め物、揚げ物にオールマイティ。	空気と光による酸化にだけ注意。	安価で高温調理でも安定。日本在住の方の高温調理には良い選択。摂りすぎに注意。
コクを出したい！ ◎菜種油	（圧搾のものは）コクがある。	炒め物に。ドレッシングに。雑穀料理との相性抜群！	比率に注意して摂取する。「国産&遺伝子組み換えなし&圧搾抽出」を選ぶ。オメガ6とオメガ3比率が理想的でポリフェノールも含まれる。一石三鳥。	特にない。
風味出しにたまに使う ○ごま油	香り高く、抗酸化物質セサミン含む。	香りつけに料理の最後にかける。ドレッシングに。香り付け程度に少量使用するのが◎	高熱調理による酸化に注意。弱火～中火調理。セサミンなどポリフェノールの多いものなら高温加熱も◎香りがよく、抗酸化、抗炎症作用もある。	香りがいいので摂りすぎになりがち。
○亜麻仁油・えごま油	必須脂肪酸豊富。熱に弱く生食専用。	ドレッシングに。味噌汁やスープの仕上げに。ヨーグルトやスムージー、納豆や豆腐に。	1日小さじ1～2杯ほど。開封後冷蔵・加熱NG。手軽にオメガ3を補給できる。	高価。

良質な油脂を取り入れよう ～油の質、使い方をマスターする～

POINT!

- 新鮮な油を選ぶ（特に開封後に**空気（酸素）**と**光（紫外線）**による酸化に注意）
→ 保存は冷暗所で、オイルの種類によっては冷蔵庫保存。容器は遮光瓶がベター。
- 酸化した油は「不飽和脂肪酸ならすべてあり得る」と認識する
- オメガ6系の油は、オメガ3とのバランス（2～4：1）を意識して摂取する
- 油の性質を知って用途を分ける



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK8



WEEK9^

