

植物油あれこれ

植物油は揚げ物や焼き物・炒め物・ドレッシングなどの毎日の料理には欠かせないものの一つです。

どんな料理にも使うものだから植物油にはこだわりを持ちたいものです。

植物油の種類はたくさんありますが、**当社ではキャノーラ油（ナタネ油）を使用しています。**

キャノーラ油は酸化しにくく、**コレステロールを下げる効果のあるオレイン酸を多く含み、飽和脂肪酸も少ないのが特徴。その上、骨粗しょう症を防ぐビタミンKも含んでいます。**

その他にも色々な種類がありますが、少しだけ紹介します。

○大豆油 生産量が多い油で、サラダ油やマーガリンなどの原料にも使われています。

骨を強化するビタミンKが豊富です。

○トウモロコシ油 コクと風味がよく揚げ油に最適です。
酸化しにくく加熱に強いので揚げ物に向いています。

○ベニバナ油 リノール酸を多く含みコレステロール低下に効果があります。酸化し

