

# アブラの選び方

「アブラ(脂質)」は、健康的なからだ作りのためにとり過ぎないほうが良いといわれますが、からだの細胞をつくるためには必要不可欠な栄養素です。「からだに良いアブラ」を、「からだに必要な量」だけとることが重要です。

【アブラは大きく分けて2種類】

・飽和脂肪酸……常温で固まりやすい性質。

バターやラード、チーズなど動物性食品に含まれます。

とり過ぎるとコレステロール値を上げる、動脈硬化の原因になるといわれています。

・不飽和脂肪酸……常温で固まりにくい性質。キャノーラ油、オリーブオイル、ごま油など植物性食品に含まれます。からだに必須の栄養素や健康効果があるといわれています。

不飽和脂肪酸は主に植物性ですが、血液をサラサラにしたり中性脂肪を減らす効果がある「DHA、EPA」は魚類に含まれています。また、植物性の「アマニ油」や「えごま油」は、高血圧や心疾患のリスクを下げる効果が最近注目されています。ただし、熱に弱いので、加熱せずドレッシングや和え物に入れると良いでしょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>