



# 油のとり方と夏バテ予防について！第8号



油は、私たちの体の細胞や血液にとって大事な材料となります。また、脂溶性栄養分(ビタミンA・E・D・K)などの吸収を助けます。摂取しておきたい「おすすめ油」と、「とりすぎに注意したい油」についてまとめてみました。

## おすすめ油

「亜麻仁油」や「エゴマ油」は、血圧を下げる効果もあるといわれています。調理法は、熱が加わると酸化してしまうので、冷蔵庫で低温保存しドレッシングなどの生食で召し上がりましょう。

エクストラバージンオイル	脂肪酸の増加を抑制 加熱、生食O.K
亜麻仁油	中性脂肪を抑える 生食用
エゴマ油	燃焼しやすく体脂肪になりにくい 生食用
グレープシード油	ポリフェノール、ビタミンEが豊富 生食用
シソ油	皮下脂肪の増加を防ぐ 生食用

## とりすぎ注意の油

油は長時間空気と接触すると酸化します。酸化した油をとると老化やガンの元になる活性酸素を作り出します。

キャノーラ油	酸化しやすいので取りすぎには注意 加熱用
バター	コレステロールや中性脂肪を増やす 加熱、生食O.K
コーン油	悪玉コレステロールを増やす 加熱用
マーガリン	トランス脂肪酸の多いものは避ける 加熱、生食O.K

### トランス脂肪酸とは？

マーガリンは製造過程で脂肪細胞に酸化を起こして、無理矢理固形にされた油で、肥満や心筋梗塞の要因になります。



ミニクイズです♪  
夏バテに影響するビタミンは何でしょうか？

★答え：ビタミンB<sub>1</sub>です。

夏バテは夏の暑さから食欲が低下し栄養バランスが崩れたり、冷房のかけすぎによる体温調節不全、冷たい物の摂り過ぎで胃腸に負担がかかることなどが原因で起こります。



## 夏バテ予防のビタミンB<sub>1</sub>について

ビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物がブドウ糖になりエネルギーとなって消費される際に必要なビタミンです。ビタミンB<sub>1</sub>が欠乏するとエネルギーに変わらずに、乳酸(疲労物質)になってしまうため疲労を感じ夏バテになってしまうのです。また、ビタミンB<sub>1</sub>は汗や尿から排泄され、ストレスが多いと消費されるビタミンなので夏には意識的に摂取することが必要です。

★ビタミンB<sub>1</sub>の吸収をよくするには、アリシンを上手に組み合わせましょう。

(アリシン・・・ニンニク ネギ 玉ねぎなど)

★体内にたまった疲労物質を早く代謝するにはクエン酸を摂取しましょう。

(クエン酸・・・酢 レモン 梅 ゆずなど)

★ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品

(豚もも肉 豚ヒレ肉 ポンレスハム うなぎ きな粉 のりなど)

※豚ヒレ肉やうなぎにはリンが多く、ポンレスハムには塩分が多いので量に気をつけましょう！！

目安量・・・豚ヒレ肉40g うなぎ30g ポンレスハム30g程度までにしましょう。

★おすすめ料理

長ネギ入りポン酢だれの豚しゃぶ

豚肉をゆでることでリンやカリウムが減少します。

豚肉、長ネギ ポン酢でビタミンB<sub>1</sub>をアップさせましょう。

