

図：覚えておきたい！ 油（脂肪酸）の種類

固体の脂

液体の油

体内で合成できる

体内で合成できない

飽和脂肪酸

動物性脂、一部の植物性油
バター、ラード、牛や豚の脂身、綿実油、ココナッツ油、ヤシ油など

不飽和脂肪酸

植物性油

食べるなら控えめに!



一価不飽和脂肪酸

良質なものを普段使いに

多価不飽和脂肪酸

トランス脂肪酸

不自然な油脂製品
マーガリン、ショートニング、原材料が食用精製加工油脂の油など

オメガ9

オレイン酸が多い油
オリーブオイル、キャノーラ油、品種改良でオレイン酸量を多くしたひまわり油やベニバナ油、ピーナッツ油など

オメガ3

α-リノレン酸、DHA、EPAが多い油
フラックスオイル、シソ油、青背の魚油（天然のもの）など

オメガ6

リノール酸が多い油
ベニバナ油、コーン油、大豆油など

食べてはいけない!

融点が高く酸化しにくい
※加熱調理向き



積極的に食べよう!

摂取量を減らそう!

(引用著書：病気がイヤなら「油」を変えよう! 山田豊文 P133)