

♥栄養だより♥

第25号

2017.4



♪.テーマ

油脂の働きと特徴



油脂のはたらき

- ①脂溶性ビタミンの吸収を助ける。
- ②抗酸化ビタミン(ビタミンE)の補給。
- ③排便を助ける。
- ④皮膚の潤いを保つ。



調理油の特徴

★オリーブオイル★

- LDLコレステロールを下げる。
- オレイン酸：70～80%含む。
- 熱に弱い。

♪.おすすめ♪

サラダ、カルパッチョ

★キャノーラ油★

- オレイン酸：50～60%含む。
- 熱に強い

♪.おすすめ♪

炒め物、揚げ物

★えごま油★

- α -リノレン酸豊富。
(体脂肪燃焼を助ける)
- 加熱すると酸化しやすいので、ドレッシングなどに活用しましょう。

★グレプシードオイル★

- ポリフェノール、
 α -リノレン酸が豊富。
- 他の油に比較して酸化しづらく、揚げ物、炒め物に適している。

