

栄養管理室では、旬の話題について情報提供していきます！今回は第2回目、ココナッツオイルについてのお話です。

今話題の！ココナッツオイル



最近、ダイエットや認知症予防などとうわさになっているココナッツオイル。召し上がる場合は、普段の食事に追加するのではなく、普段使用している油と置き換えてください。食べ過ぎると、肥満や消化不良を起こしますので注意が必要です。

| 分類 | おもな脂肪酸 | 代表的な食品 | 特徴 | | |
|--------|----------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--|
| 飽和脂肪酸 | 短鎖 | 酪酸 | バター | | |
| | 中鎖 | ラウリン酸 | ヤシ油・ココナッツ油 | | |
| | | ミリスチン酸 | ヤシ油・バーム油 | | |
| | 長鎖 | パルミチン酸 | バター・牛や豚の脂 | | |
| | | ステアリン酸 | 牛や豚の脂 | | |
| | | | 主にエネルギー源となる。 | | |
| 不飽和脂肪酸 | 一価不飽和脂肪酸 | オレイン酸 | オリーブ油・菜種油(キャノーラ油)・牛や豚の脂など幅広く存在 | 血液中のコレステロールを減少。酸化されにくい。 | |
| | | 多価不飽和脂肪酸 | n-6系 | リノール酸 | 紅花油(サフラワー油)・ひまわり油・綿実油・コーン油・大豆油など多くの植物油 |
| | γ-リノレン酸 | | | 母乳 | 血糖値、血液中のコレステロール値を下げる・血圧を下げる。さまざまな生体機能の調整。 |
| | アラキドン酸 | | レバー・卵白・サザエ | 必須脂肪酸・胎児、乳児の正常な発育に必須。 | |
| | n-3系 | | α-リノレン酸 | シソ油・エゴマ油・アマニ油 | 必須脂肪酸・体内でエネルギーになりやすく、必要に応じカラダの中でEPA、DHAに作り変えられる。 |
| | | EPA(エイコサペンタエン酸) | キンキ・サンマ・マイワシ・ハマチ(養殖)・ブリ・ウナギ・マグロ(トロ) | 抗血栓作用・血液中の中性脂肪を減少させる・酸化されやすい。 | |
| | DHA(ドコサヘキサエン酸) | サンマ・マグロ(トロ)・ハマチ(養殖)・ブリ・ニジマス・ウナギ | 抗血栓作用・脳のリン脂質の構成成分。酸化されやすい。脳の機能を高める。 | | |

☆ダイエットに良い？

中鎖脂肪酸に分類されるココナッツオイルは長鎖脂肪酸に比べて、エネルギーとして燃焼される効率が高く、体内に蓄積されにくいと言われています。



☆認知症に良い？

老化の進行や病気の種類により、脳のエネルギー源のブドウ糖を効率的に摂れなくなり、認知能力が低下する場合があります。その際、中鎖脂肪酸から作られやすい「ケトン体」を摂ると、代わりにエネルギー源となります。実際に、アメリカでは記憶力の低下の抑制が見られたという研究報告があります。