

油の選び方

- ① **まずは、トランス脂肪酸をゼロにする。**
全く摂ってはいけない、有害なものです！
- ② **油は少な目に摂りましょう！**
- ③ **加熱調理に適したものかor加熱しないで摂る油か知りましょう。**
※えごま油や亜麻仁油は生(非加熱)で摂ります。
- ④ **酸化していない油を摂りましょう。** 開封後も酸化に注意しましょう！
遮光が必要です。透明のビンはすでに酸化しています。買わないように
しましょう。
- ⑤ **容器...プラスチック系の容器を避けましょう。** 溶け出している可能性
があります。
- ⑥ **精製されていない油を使いましょう。**
例えばサラダ油などは精製されて栄養がありません。一つの目安は値段
です。安価すぎる物には注意しましょう。
- ⑦ **遺伝子組み換えの原材料に注意。**
キャノーラ油も遺伝子組み換えのものが多いです。
- ⑧ **抽出法...** 例えば安価なものは、毒性の強い溶剤を使用する事がありま
す。残存する溶剤も問題ですし精製される過程でトランス脂肪酸を生成
し、有害物質を残留させるので危険です。

例として、キャノーラ油、サラダ油など



【栄養成分 (100g当たり)】

エネルギー：900kcal

たんぱく質：0g

脂質：100g

炭水化物：0g

ナトリウム：0mg

リノール酸：20g

リノレン酸：10g

オレイン酸：61g

【アレルギー表示 (27品目中)】なし

★良い油の選び方★

- ・ 一番絞り
- ・ 遺伝子組み換え原材料不使用
- ・ 栄養成分表に、リノール酸、リノレン酸、オレイン酸などの必須脂肪酸が含まれている。

精製された油とは？

精製油とは、何度も抽出された油のことで油を作る過程で化学物質をたくさん使用するため添加物は増え、栄養素は薄まっています。栄養価の無いもので野菜を炒めたりすると野菜のビタミン・ミネラルは流れ出てしまいますので、せっかく良い食材を使っているにもかかわらず、ビタミン・ミネラルの不足につながります。

また、抽出する過程で毒性の強い溶剤を使用する事があります。残存する溶剤は皮膚や呼吸器への刺激性、生殖器や胎児への悪影響、さまざまな病気の一因にもなりうる事があります。

精製される過程でトランス脂肪酸を生成し、有害物質を残留させるので危険です。

こうした有害な油は、市販の菓子パン、スナック菓子、インスタントラーメン、ケーキなど様々な加工食品にも多く含まれています。

◎ **トランス脂肪酸を含む食品は使用していません** ◎

トランス脂肪酸とは？

食材に元々含まれる天然のものと、植物油を固形状に加工する際に発生する人工のものがあります。健康面で問題視されているのは後者でマーガリン、パン、洋菓子、加工食品などあらゆる食品に使われています。

健康を蝕むトランス脂肪酸の害

人口のトランス脂肪酸は、自然界に存在しない有害物質であるため体内に取り込まれると、全身の細胞の機能を阻害してしまいます。そのため、心臓病やがんのほか脳細胞にまで影響し、さまざまな病気のリスクを高めます。トランス脂肪酸を含む食品は食卓から排除しましょう。

トランス脂肪酸を含む食品



トランス脂肪酸との関連が報告されている主な病気

がん、糖尿病、不妊症、心臓病、子宮内腺症、うつ、アルツハイマー病、ADHD（注意欠陥・多動症）

トランス脂肪酸の影響は全身の病気に及びます。アメリカの食品医薬品局（FDA）は、「トランス脂肪酸摂取量の削減で年に2万件の心臓発作と7000人の死亡を減らせる可能性がある」と発表しています。心疾患、動脈硬化、認知症、がんといった病気を誘発することをWHO（世界保健機関）が2003年に報告しています。



トランス脂肪酸使用が規制されている国や地域

アメリカのニューヨーク州やカルフォルニア州、カナダ・台湾
タイは禁止
EU加盟国・シンガポール・韓国
中国・香港は含有量明記義務
日本はというと未だトランス脂肪酸に対して具体的な措置が施されていません。

先進国の中でも日本は世界屈指の【トランス脂肪酸大国】

海外の食品表示

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (125g)	
Amount Per Serving	
Calories 100	
Total Fat 10g	
Sodium 100mg	
Total Carbohydrate 10g	
Protein 2g	

日本の食品表示



トランス脂肪酸が明記されている

日本ではトランス脂肪酸の明記が義務付けられておりませんがショートニングファストブレッド加工油脂などの表記があるものはトランス脂肪酸が多く含まれている可能性があります

