

認知症カフェでの Q&A

2026.10.1 作成

Q「ごま油は使ってもいい？」

A「薦めていないですが、サラダ油を使われるならごま油を使っていただくほうが良いです。」

「油を使うなら成分的にオリーブ油等をお薦めしましたが、あくまでもバランス良く（質と量）使っていただけることが大事です。」

* ごま油

- ・抗酸化作用が強く、老化防止や血管の健康維持に役立つとされます
- ・セサミン（抗酸化物質）やビタミン E（抗酸化作用）が豊富で、酸化しにくいのが特長

* サラダ油

- ・複数の植物を原料にした油の総称です
- ・酸化しやすく、長時間の加熱で質が劣化する可能性もあります
- ・多くの場合「リノール酸（オメガ6 脂肪酸）」が豊富です

→リノール酸の過剰摂取は炎症を招く可能性があるので摂りすぎ注意

・一部のサラダ油には、精製の過程でトランス脂肪酸が微量に含まれることがあり、これが動脈硬化などのリスクを高めると懸念されています

→トランス脂肪酸の過剰摂取は、心筋梗塞や動脈硬化などの心血管疾患のリスクを高めることが研究により示されています

（WHO は、トランス脂肪酸の摂取を総エネルギー摂取量の 1%未満に抑えることを推奨しています。日本人の平均的な摂取量はこの基準を下回っているため、通常の食生活では健康への影響は小さいと考えられています）

* キャノーラ油

- ・「キャノーラ種の菜種」だけを原料にした油です
- ・オレイン酸（オメガ3 脂肪酸）が多く、酸化に強い点が特徴です
- ・不飽和脂肪酸（オレイン酸、リノール酸、 α -リノレン酸）のバランスが良く、オリーブオイルに匹敵する健康効果が期待されるため、健康志向の人に好まれます
- ・加熱に強く酸化しにくいのが特徴です

Q「油の保管について」

A「光と酸素と熱を避けましょう」

→サランラップもアルミホイル（遮光性がある）も密封性が高いです

→冷暗所で保管しましょう（最適温度は 14～18℃の涼しい常温の場所）

Q「揚げ物は週何回くらいであれば献立に入れて大丈夫ですか？」

A「明確な線引きはありませんが、多くても週 2～3 回程度、健康やダイエットを意識される場合は 1～2 回程度が望ましいかと思います」

Q「ここで話される加工食品に冷凍野菜は含みますか？」

A「ここで話す冷凍食品には含みません」

→加工食品は大きく 2 つに分類されます

(加工方法には、冷凍、乾燥、発酵、粉碎、缶詰化などがあります)

① 最小加工食品：原材料をほとんどそのまま保存したもの

(例) 冷凍野菜・カットフルーツ

② 高度に加工された食品：調理や添加物が加えられたもの

(例) ハム・冷凍あじフライ・インスタントラーメン・缶詰食品

◆◆◆脂肪酸の種類◆◆◆

※オメガ 9 脂肪酸（オレイン酸）は、体内で合成可能な不飽和脂肪酸で、血中コレステロールの調整や血管の健康維持に役立ちます。

→多く含む油や食品) オリーブオイル・キャノーラ油・サフラワー（紅花）油ハイオレイック・アボカド・ナッツ類

※オメガ 3 脂肪酸（DHA・EPA・ α -リノレン酸）は、体内で合成できない必須脂肪酸で、青魚や亜麻仁油に多く含まれ、心血管・脳・抗炎症など多面的な健康効果が報告されています。

→多く含む油や食品)・えごま油・亜麻仁油・青魚

※オメガ 6 脂肪酸（リノール酸）は、体内で合成できない必須脂肪酸ですが、過剰摂取になりやすく、炎症を促進したり、動脈硬化やアレルギー、がんのリスクを高める可能性があります。

→多く含む油や食品) サラダ油・サフラワー（紅花）油ハイリノール・コーン油・大豆油・ごま油・マーガリン・マヨネーズ