



亜麻仁油は、古くから食用や美容に活用されており、近年では、健康維持を目的に、日々の食生活に取り入れやすい油として注目されています。



亜麻仁油について教えてください。



亜麻仁油について

亜麻仁油は、「亜麻」という植物の種子から抽出される天然の油です。身体によい油として知られており、日本人に不足しやすい **n-3 系脂肪酸** の一つである **α-リノレン酸** を豊富に含むことが特徴です。



α-リノレン酸について

α-リノレン酸は体内で作ることが出来ず、食品から摂らなければならない**必須脂肪酸**です。α-リノレン酸の一部は、体内で青魚に多く含まれる **EPA** や **DHA** に変換されます。

脂質代謝改善や**血圧低下**、**血管機能維持**への関与が報告されており、**抗炎症反応**や**アレルギー症状の抑制**についても研究が進められています。

亜麻仁油とえごま油の違いは？



●共通点●

両者とも他の油と比較して、**α-リノレン酸**が多く含まれます。



●違い●

主に**原料**と**風味**が異なります。

<亜麻仁油>

亜麻の種子が原料で、ほのかにナッツのような風味

<えごま油>

シソ科のえごまの種子が原料で、ほのかにハーブや草を連想させる風味

使用の際の注意点

- ・熱に弱いので、加熱料理には適しません。
- ・油は1g当たり約9kcalと高エネルギーであるため、**摂りすぎには注意**が必要です。
- ・**ポリスチレン製の容器**(カップ麺等)への使用は容器が変質する恐れがあるため控えましょう。



保存の際の注意点

空気や光で劣化しやすいので、開封後は冷蔵庫で保存し、なるべく早めに使い切りましょう。



亜麻仁油の活用法

基本は加熱せず、そのまま使用します。商品によって目安量が異なるため、確認してから使用しましょう。



ボトルの他に使い切りパックや、亜麻仁油入りのドレッシング、ローストされた亜麻仁粒、亜麻仁粉末なども販売されています。毎日の食事や好みに合わせて自身に合ったものを選びましょう。

Instagram レシピの紹介、はじめました♪

レシピや健康豆知識を定期配信中です♪ぜひフォローお願いします！



Pick Up

「大根の豚バラ巻き」
大根に豚バラ肉を巻いて
低エネルギー！



@nakakita_nutrition

