

良質な油を摂って 花粉症対策を

まもなく花粉症の季節がやってきます。今や国民の2人に1人が花粉症。今回は食事の面から、普段使う油の選び方にも注目してみましょう。油脂は構成される脂肪酸によってそれぞれ特徴があります。

摂り過ぎ注意! リノール酸(オメガ6系脂肪酸)

リノール酸・・・紅花油、ヒマワリ油、サラダ油、大豆油、ごま油などの植物油に多い体内でアラキドン酸に代謝され、最終的に炎症を促進する物質を作ります。スナック菓子や揚げ物に多く使われるため、なるべく控えた方がよいでしょう。

意識して摂ろう! αリノレン酸・EPA・DHA(オメガ3系脂肪酸)

αリノレン酸・・・亜麻仁油、えごま油、しそに多い
EPA・DHA・・・青魚に多い

オメガ6系脂肪酸と酵素を取り合うことで炎症促進物質の生成を抑えます。含まれる食品が限られているため、積極的に魚メニューを取り入れることが大切です。魚の缶詰は植物油を使用している油漬け缶よりも、水煮缶がおすすめです。干物類は油が酸化している可能性もあるので、この時期は体調によって控えましょう。



栄
養
講
座



健康オイル『亜麻仁油』『エゴマ油』

加熱すると酸化しやすいので
ドレッシングや和え物で使うのが◎
また、光や空気でも劣化してしまうので
遮光ボトルのものを選んで
開封後1か月で使い切るのが
効果的なポイントです

おすすめレシピ紹介



サバ缶サラダ(2人分)

サバ缶(水煮).....1缶
トマト.....1個
玉ねぎ.....1/2個
青じそ.....10枚
ベビーリーフ.....1パック

【ドレッシング】

酢.....大さじ1
サラダ油.....大さじ1
醤油.....大さじ1/2
おろし生姜.....小さじ1

みんなのきょうの料理 kyounoryori.jp

- ①玉ねぎは薄切りにする。ボウルに【ドレッシング】の材料を入れてよく混ぜ合わせ、玉ねぎを加えて混ぜておく。
- ②トマトはヘタをとり、いちょう形に切る。青じそは千切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ③①にサバ缶を汁ごと加える。
- ④ベビーリーフを器に敷いて、食べる直前に③にトマトを加えて軽くあえて盛り、最後に青じそをのせる。

◎もうひと工夫!

ドレッシングのサラダ油の代わりに亜麻仁油やえごま油を使ってみてはいかがでしょうか? ドレッシングを作るのが面倒という方は、ポン酢などの味がついたものと一緒にそのままかけてもgood!