

講演 I 「植物油に関する基本情報について」

講師 一般社団法人 日本植物油協会
専務理事 齊藤 昭氏



植物油の種類

【菜種油】

日本で一番多く生産され、消費されている植物油で、原料は殆どがカナダ・オーストラリアから輸入されている。油っこくなく、あっさりとした風味が特徴で、オレイン酸が多く、リノール酸の他、 α -リノレン酸が含まれている。

【大豆油】

昔から菜種油とともに沢山使われてきた代表的な植物油で、原料は主にアメリカ・ブラジルから輸入されている。コクと旨味が強く、菜種油などと配合されて、オールマイティーな植物油として「サラダ油」という商品名で、長く販売されている。リノール酸が多く、オレイン酸、 α -リノレン酸が含まれている。

【ごま油】

独特の香味と外観が特徴の個性的な植物油で、原料は主にアフリカ・東南アジア・中南米から輸入されている。オレイン酸とリノール酸が主体で、特有の抗酸化成分（リグナン類）が含まれ、酸化されにくい。抗酸化物質には、セミノールがある。

【オリーブ油】

フルーツの果肉から採れる油で、生産地は主にイタリア・スペインなどの地中海沿岸、南米、オーストラリア。精製をせずに、生のままの植物油といえる。オレイン酸が豊富に含まれていて、フルーティーな香りが特徴。

【パーム油】

世界で最も多く生産され、消費されている植物油で、生産地は主にマレーシア・インドネシア。果肉に含まれるため、現地で搾油され、油脂の形で輸入されている。飽和脂肪酸が半分を占め、融点が高く、日本では固体になっている。酸化安定性が良く、日本でも菜種油について2番目に多く生産されていて、マーガリン・ショートニング・各種フライ油・食品工場・ファストフードなどで使われている。

【亜麻仁油】

酸化され易さを利用した工業用途で使われてきたが、 $n-3$ ($\omega-3$) 系脂肪酸の人気のため、食用用途にも使われるようになった。生産地は主にカナダ・欧州で α -リノレン酸が豊富に含まれていて、酸化安定性が極めて低く、フライ等の加熱料理には不向きで、生食用。

【ひまわり油】

世界では第4位の生産量を誇る植物油で、アメリカ・南米から主に輸入されている。淡い色

とクセの無い風味が特徴で、かつてはリノール酸が主体の油であったが、今日ではオレイン酸が主体の品種に切り替わっている。

【こめ油】

唯一、国産の原料が豊富にある植物油で、加熱時の微かな甘い香りとコクのある風味が特徴。オレイン酸とリノール酸がバランス良く含まれていて、特有の微量成分である γ -オリザノールにより酸化を防いでいる。米菓やスナック菓子に重用されている。

【コーン油】

原料中の澱粉をとった残りの部分（胚芽）から採る植物油で、原料は主にアメリカから輸入されている。加熱した際の微かな香ばしい香りが特徴で、リノール酸の多い植物油。

【グレープシード油】

ワインの副産物である種子から採取する植物油で、欧州から油の形で輸入されている。淡い緑色の外観であるが、風味の特徴は少なく、酸化安定性が悪いため、美しい外観を生かした生食向き。リノール酸が極めて豊富な油。

【紅花油】

染料として使われる花の種子から採れる油で、殆どがアメリカから輸入されている。かつてはリノール酸が主体の油ではあったが、今日ではオレイン酸主体の品種に切り替わっている。淡い色とクセの無い風味が特徴。

【綿実油】

実の繊維をとった残りの種子から採る植物油で、原料はオーストラリア・アメリカ・ブラジルから輸入されている。特有の旨味とコクのある油で、天ぷらなどに重用されていて、昔から手延べ素麺の生産に使用されている。リノール酸が豊富な油。

油に関わる最近の話題

「トランス脂肪酸とは？」

常温で液体の油を、マーガリンなどに使うために硬くする加工法として「水素添加」がある。この加工を行うと油を構成している脂肪酸の一部が通常の形と異なる構造になる。ここでできる脂肪酸をトランス脂肪酸という。

食品安全委員会での結論

トランス脂肪酸の摂取量のデータ制約はあるが、日本人の大多数は健康への影響を評価できるレベルを下回っていることから、通常の食生活では健康への影響が小さいと考えられる。しかし、脂質に偏った食事をしている個人については、1%を上回ることもあり、注意が必要であるとの結論。

(文責 地活 清水詩子)