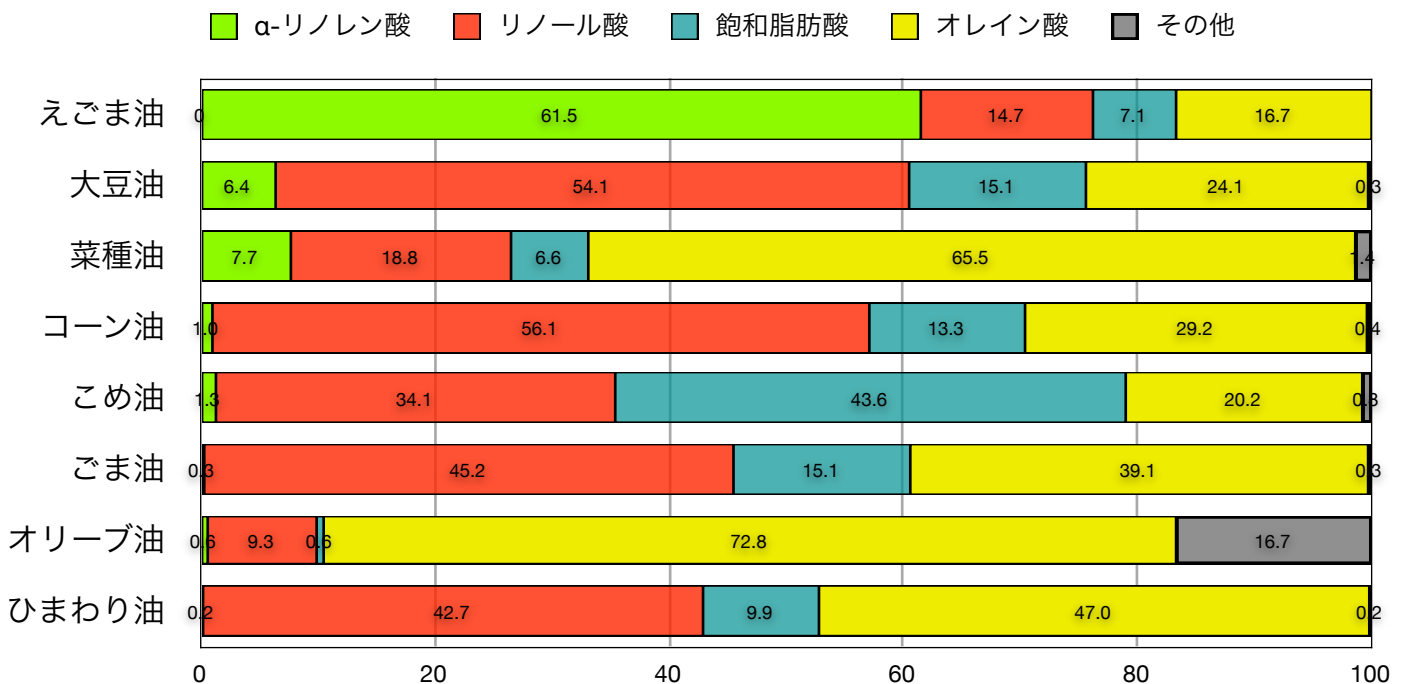


不飽和脂肪酸（油）の特徴

脂肪酸	アレルギー に対して	主な油	特徴・効果・弊害
αリノレン酸 n-3 (ω-3) 系 多価不飽和脂肪酸	○	えごま油（じゅうね油） しそ油、あまに油 魚油	アレルギー抑制、脳の活性化 視力改善、低コレステロール化 動脈硬化・脳血栓などの予防 （酸化しやすい）
リノール酸 n-6 (ω-6) 系 多価不飽和脂肪酸	×	サラダ油（菜種、大豆、トウ モロコシ、ごま、こめ などの油） マーガリン、ショートニング べに花油（サフラワー） ひまわり油（サフラワー）	とりすぎると アトピー性皮膚炎、花粉症、 ぜんそく、がん、動脈硬化、 心不全、免疫性疾患をおこしやすい
オレイン酸 n-9 (ω-9) 系 一価不飽和脂肪酸	△	オリーブ油	悪玉コレステロールを減らす、 動脈硬化予防、がん予防 （酸化しにくい、調理向き）

食用植物油の脂肪酸組成



※(財)日本油脂検査協会「平成20年食用植物油脂JAS格付検査報告書」精製えごま油(しそ油)：太田油脂(株)分析値(n=18)