

開催日：平成28年12月17日（土）

会 場：大阪リバーサイドホテル 6階 大ホール

講義「植物油に関する基本情報について」

講師 （一社）日本植物油協会

専務理事 齊藤 昭氏



個々の油について、どんな種を絞っても油が出るが、効率良く採れるのは菜種。菜種（キャノーラ）は心臓に悪いといわれてきたが、現在は改良されている。

戦後は大豆油が主流であったが、コストが合わずに最近では減少している。菜種油と大豆油を配合した「サラダ油」は長く販売されている。パーム油は世界で一番多く生産・消費されており、インスタントラーメンやマーガリン、ショートニングなどに加工されている。アマニ油は最近注目の油。ひまわり油はヨーロッパでメインの油。米油は抽出が大変で酸化しやすいが、 γ -オリザノールが含まれていることで酸化を防いでいる。しかし消費量は減ってきている。紅花（サフラワー）油は、過去リノール酸が主体の油であったが、最近ではオレイン酸主体の商品に切り替わった。一流の天ぷら屋ではごま油や綿実油を使っているところが多い。

人の60兆個の細胞は油で覆われている。細胞のミトコンドリアがエネルギーを作り出す。過去をさかのぼる時にはミトコンドリアを見るとよい。

油の機能、役割を決めるのは二重結合の位置と構造。二重結合は酸化しやすいが、からだへの有効性がある。

世界の油種生産量は増えており、エネルギー補てんの効果がある。また、油の価値は大豆の

価格で決まる。

日本の自給率は低く、輸入が主である。豚肉は50%が輸入、輸入飼料で生産される国産豚肉は44%、完全国産はわずか6%。唯一自給率100%に近いものは米である。

平均寿命は過去の50歳から上がっている。日本の食生活が変わってきており、米からのエネルギーが減り、油が増えたことが原因とされる。糖質制限が注目されているが、油と糖質の関係を知るべき。また、リノール酸が非難されるが、トランス脂肪酸や飽和脂肪酸を気にするべきである。n-6系やn-3系は平成25年度国民健康栄養調査結果では、ちょうど良い量がとれていた。

最後に油の賞味期限について。未開封・室温・暗所の場合で、1年から2年半である。開封後は密栓し、なるべく暗く涼しいところに保管して1～2か月のうちに使い切ることが望ましい。

（文責 集管 大坂慶子）



生涯教育への移行措置期間延長について

生涯学習から生涯教育への移行措置期間は、平成28年度の「認定管理栄養士・認定栄養士」認定審査申請までとしておりましたが、平成32年度の「認定管理栄養士・認定栄養士」認定審査申請まで延長されることになりましたのでお知らせいたします。