植物油の話（2）

学習支援室ですよ　vol.32

20170413

新学期が始まりましたね。
新入生の皆さんは、はじめまして。
月に１回ペースで、日常生活と生化学・生理学・解剖学の関連性についてお話します。
バックナンバーはホームページ（http://kihonhatanosiku.web.fc2.com/）にありますからね。
今回は三大油以外の植物性食用油についてお話しますよ。
前回のお話（三大油：ナタネ、大豆、パーム油）を読みたい方は、上記ホームページへ！

中華料理の友達、「ごま油」。
オレイン酸とリノール酸がほぼ１：1。
そしてこの２種類でほぼ組成 100%を占めるのが特徴です。
香りはとても魅力的ですが、脂肪酸組成自体には珍しさはありませんね。
ごま油と似た名前にエゴマ油（荏胡麻）があります。
これ、実はシソの仲間。
エゴマ油は「シソ油」として売り場に並んでいることもあります。
エゴマ油は大昔の日本を支えてくれた油です。
縄文時代の遺跡から見つかり、中世までは油といえばエゴマ油だったそうです。
何がすごいって、α-リノレン酸が 61%！
残りはリノール酸とオレイン酸が１：１で、この３種類で９割を占めます。
この必須アミノ酸の含有量は「お見事！」とほめたくなるレベルです。
一応、アマニ油（亜麻仁油）はα-リノレン酸が約 50%含まれています。
アマニ油は主に栄養サプリメントとして活用されていることからも、
エゴマ油のすごさが分かりますね。
亜麻仁油は亜麻の種子からとる油。
食用以外では、皮や木のワニスとして使われることが多いですね。

イタリア料理のお友達、オリーブ油。
こちらはオレイン酸が約 70%。
二重結合がある不飽和脂肪酸なのですが、
酸化されにくい…簡単に言えば「悪くなりにくい」ことが特徴です。
実際、油の取り出し方はとってもシンプル。
オリーブの実を絞って放っておけば、すぐに液体の油が手に入ります。
世界１位の使用量を誇るパーム油は、そのままでは液体の油として使えません。
産地に限りはあるものの、簡単かつ安定使用可能な食用油ですよね。

植物油の話（2）

日本のサラダ油の原材料としては、前回お話した菜の花・大豆の他に、
サフラワー、ひまわり、米、落花生、トウモロコシがありましたね。
ひまわり（サンフラワー）油は、
高緯度ではリノール酸、低緯度ではオレイン酸が増える
生育地で脂肪酸の組成が変化する面白い油です。
普通は約 7 割がリノール酸ですが、改良してオレイン酸が 60%近くまで上がったものも。
なお、零下 30℃でも凍結しなかったため、
旧ソビエトでは車両の潤滑液に使われていたそうですよ。

ひまわり油と名前が似ている、サフラワー（ベニバナ）油
紅花（ベニバナ）の名の通り、本来は色素として有名なベニバナ。
食用サラダ油として使われるようになったのは、意外と最近（1960 年前後）のことです。
アマニ油と意外な共通点。
どちらも、油絵の溶き油として使われます。
乾くと硬く仕上がるので、下書き用ではなく仕上げ用の油ですね。
本来は 8 割近くがリノール酸ですが、
改良種はオレイン酸が 8 割に迫るのはヒマワリ油と似ています。

とうもろこし油は、主にアメリカで飼料の余剰分活用として作られますが、
近年はバイオエタノールにされる方が高く売れるようで、産生量は高くありませんね。
落花生油はオレイン酸が 35～70%と高く、ビタミンＥが豊富な点は良いのですが、
いかんせん食物アレルギーが怖くて、市場に出回りにくいのが難点。
米ぬかからとれるのが米精製油（米ぬか油）。
この油はとても安定性が高く（酸化しにくく）、
日本のスナック菓子はこの油で揚げているものが大部分を占めます。
スナック菓子の包装を一度確認してみてくださいね。
そして綿（わた）の実からも油をとれますが、
いかんせん「お高い」ので、お目にかかったことのある人は少ないはずです。

以上、植物性食用油のお話でした。
次回は油の残り、動物性食用油の話をすることにしましょう。