

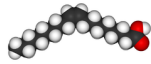


オリーブ・ラバーズ便り

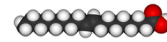
こんにちは、グルメラバーズです。蒸し暑いシーズンにおこりがちな体の不調には、トウモロコシのヒゲやスイカの皮が効く、という記事を見つけました。水で煮出して飲むそうです。これからの季節、トウモロコシやスイカを食べる機会が増えると思いますので、試してみますか？ また、整腸作用のあるオリーブオイルを使った料理で、蒸し暑いシーズンをすっきりと乗り越えましょう。さて今回は、最近話題になりました、トランス脂肪酸についてまとめてみました。

トランス脂肪酸とは

構造中にトランス型の二重結合を持つ不飽和脂肪酸。天然植物油にはほとんど含まれず、水素を添加して硬化したマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなど硬化油を製造する過程発生します。植物や魚油などから得られる天然の不飽和脂肪酸では、ほとんどすべての二重結合はシス型をとり、折れ曲がった構造をもちます。一方、不飽和脂肪酸から商品価値の高い飽和脂肪酸を製造するために水素を添加し水素化させると、飽和脂肪酸にならなかつた一部の不飽和脂肪酸のシス型結合がトランス型に変化し、直線状の構造を持つようになります。このような不飽和脂肪酸をトランス脂肪酸という。



オレイン酸(シス型)



エライジン酸(トランス型)

不飽和脂肪酸

植物性の油は主成分となる脂肪酸が『不飽和脂肪酸』と呼ばれおり、常温では液体になります。体の中に入っても、液体のままなので血液中をスムーズに移動することができるため、一般に「血液をサラサラにする油」といわれています。しかし、その構造上、とても酸化しやすく、長期の保存が難しい油です。よって植物性の油は新鮮なものを摂る必要があります。油とは元来「すぐに駄目になるもの」として取り扱われ、搾ったらなるべく新しいうちに使い、保存する場合には、光による酸化を防ぐため、(酸素による酸化以上に早く進むため)光を通さない容器を使うというのが常識でした。

飽和脂肪酸

ラードや、牛脂などの動物性脂の主要成分は『飽和脂肪酸』と呼ばれ、常温では固体になります。たとえ炒め物などの料理をするときにフライパンで加熱して溶かしたとしても、体の中に入ってからしばらくすると、再び固まりやすくなり「血液がドロドロになる」といわれる理由になります。

食品中のトランス脂肪酸

自然界には反芻(はんすう)動物、(ウシ、ヤギなど)の肉や乳に含まれています。反芻動物の体内で微生物により産生され、その結果として反芻動物の肉や乳の脂質のうち2-5%を占めます。天然のトランス脂肪酸として、共役リノール酸や、トランス-パルミチン酸などがあります。これらの天然のトランス脂肪酸は天然の不飽和脂肪酸の中にわずかに含まれており、乳製品であるバターなどにもわずかに含まれます。

人工のトランス脂肪酸は、不飽和脂肪酸から飽和脂肪酸を製造するためにの水素化や、不飽和脂肪酸を多く含む植物油の精製の際に、副産物として生じる。そのため、不飽和脂肪酸を多く含む油脂を水素化して製造するマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングには十数%含まれます。

また、シス体である不飽和脂肪酸が空気酸化されるとヒドロペルオキシド不飽和脂肪酸やエポキシド脂肪酸など過酸化脂質が生成するが、この際に二重結合の転移反応が進行するために、シス体ではなく熱力学的に安定なトランス体変換されます。空気酸化は進行しさらに複雑な化合物や樹脂化します。したがって高温で長期加熱された植物油にはトランス-ヒドロペルオキシド不飽和脂肪酸を初めとする多様なトランス脂肪酸類が少量であるが含まれることとなります。そしてヒドロペルオキシド不飽和脂肪酸は動脈硬化の原因のひとつと考えられています。

また、オレイン酸は加熱によりトランス体のエライジン酸に変化することはないが、共役リノール酸などは調理時の加熱によりトランス化することが知られています。

トランス脂肪酸を含まない油

トランス脂肪酸を含まない油として、「オレイン酸」や「リノレン酸」などを含む油が挙げられます。

*オレイン酸を豊富に含む食用油・・・**エクストラバージン・オリーブオイル**、**ココナッツオイル**、ピーナッツ油、米ぬか油、キャノーラ油

*リノレン酸を多く含む食用油・・・**フラックスオイル**(亜麻仁油)、**シソ油**

*サバやイワシなどの青背魚に多いEPA(エイコサペンタエン酸)とDHC(ドコサヘキサエン酸)などの油もトランス脂肪酸を含んでおりません。

トランス脂肪酸を多く含む食品

代表的なものにマーガリンやファットスプレッドやショートニングなどがあります。トランス脂肪酸の含有比率はデンマークでの2%以下など、一部の国では規制がなされています。日本では特に規制はなく、日本のマーガリン類には脂質の8%程度のトランス脂肪酸が含まれています。ファットスプレッドは油脂の少ないマーガリン類(食用油脂が80%以下)であり、そのため同量の製品ではファットスプレッドの方がマーガリンに比べて製品重量あたりトランス脂肪酸が少ないとしています。(脂質の内訳としてトランス脂肪酸が少ないという意味ではない)

ショートニングにもマーガリン類と同程度のトランス脂肪酸が含まれています。ファーストフードの揚げ物に、からっとした食感が得られ、長持ちするショートニングが使われていることがあります。調理のために加熱しても単純なトランス脂肪酸量が増加するわけではないが、加熱による空気酸化で過酸化脂質が生成している可能性はあります。

トランス脂肪酸のさまざまな弊害

- ・トランス脂肪酸には体の役に立つ機能がない
- ・老化、ガンの原因になる活性酸素をたくさん作る
- ・他の重要な脂肪酸の機能を妨げる
- ・特に、トランス脂肪酸が細胞膜にダイレクトに悪影響を及ぼす
- ・脂質で構成されている細胞膜にトランス酸が入り込むと、細胞膜の構造や働きが不完全になる
- ・心臓病のリスク
トランス脂肪酸は体内コレステロールのバランスを崩して心臓病を誘発する
- ・糖尿病のリスク
トランス脂肪酸が細胞膜の構造を不安定にするため、インスリンの分泌をキャッチする、受信機能が鈍くなる



オリーブ収穫 2015 in ニューガン エステート NSW AUSTRALIA

オーストラリアの弊社オリーブ園で今年も5月の終わりからオリーブの初摘みがはじまりました。

隣接する搾油工場で新鮮なオイルが出来上がります

農園の中の小道にカンガルーが遊びに来ました

収穫されたオリーブの実。今年はず年よりもより上質なものが出来そうです

オーストラリアの壮大な大地



グルメバイヤーズ代表
テオ・アラボグルー

今年の収穫はとてよい出来でした。これはオーストラリア全体でもいえるでしょう。オーストラリアのオリーブオイルは、今、世界の中でもより高品質なひとつとして、その良さが世界中の人々に認識されてきています。日本の皆様も是非オーストラリアのオリーブオイルをお試しになってみてください。

WORLD COOKING

—イタリアー

<簡単ブルスケッタ>

材料 バケット、トマト、オリーブオイル (EVOO)
にんにく、塩・こしょう、バジル

作り方

- ①パンを1cm厚にカットする
- ②トマトは種を取り除き、1cm角にカットし、水気を切る
- ③ボウルに、トマト、ちぎったバジル、EVOO、すりおろしにんにく、塩、胡椒をいれ、ざっくり混ぜあわせる。
- ④スライスしたバケットにEVOOをスプレーして、焼く
- ⑤表面ににんにくをこすり付け、漬けておいたトマト&バジルをのせてできあがり。