

植物油の おいしい おはなし

OIL・BENRI・BOOK



NISSHIN
oillio

“植物のチカラ。”

健康にも美容にもいい “植物のチカラ”、**おいしい**油

様々な植物を原料に、その“おいしい”トコロを大切に、
丹念につくられる植物の油。

そう、植物のアブラは、まさしく“植物のチカラ”。

自然のめぐみがいっぱい詰まった油の魅力を
たっぷりご紹介いたします。

Contents

PART 1 大公開！ 植物油ができるまで

ひとくちに植物油と言っても、原料はこんなにたくさんあるんです！・・・ 3
原料から製品ができるまで ・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

PART 2 健康・美容にイイ、植物の油

油は上手にとれば、健康にいいんです！ ・・・・・・・・ 7
飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸・・・・・・・・・・・・ 9
オメガ脂肪酸と中鎖脂肪酸・・・・・・・・・・・・ 11
植物油に含まれる、健康にいいモノ・・・・・・・・ 13
植物油でビタミンを効率よくとりましょう・・・・・・・・ 14
目指せ、健康長寿！ 3つのおすすめ・・・・・・・・ 15

PART 3 教えて！ 油の上手な使い方、料理力UP

油のおいしい使い分け・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
揚げ物料理をおいしくつくるコツは？ ・・・・・・・・ 21

PART 4 ここをチェック！ 食用油の規格と表示

大切な情報がギッシリ 品質表示・・・・・・・・・・・・ 25
油の劣化とその原因 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

PART 5 油の取り扱い 便利ワザ

上手な保存法 劣化した油の見分け方・・・・・・・・ 31
油の上手な片付け方・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
これだけは気をつけたい 天ぷら火災・・・・・・・・ 34
上手な注ぎ方 たたんでコンパクト 容器の分別・・・・・・・・ 35

PART 6 なるほど！ 油ウォッチング

ご当地「油」紀行・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
日清サラダ油は、日本のサラダ油の原点です ・・・・・・・・ 38

ひとくちに植物油と言っても、原料はこんなにたくさんあるんです！

食卓に並ぶ植物油の原料は、大切な自然のめぐみ。世界中の豊かな自然の中で育てられています。

※サラダ油とは揚げ物や炒め物の他、サラダなどの生食にも適している植物油です。



なたね
キャノーラ(菜種)
Canola(Rapeseed)

油分：38～45%
日本では代表的な植物油。品種改良された「キャノーラ種」が主に使われる。カラッとした油っこくない風味が特長。

●主要生産国：カナダ、オーストラリア



だいず
大豆
Soybean

油分：16～22%
世界で2番目に多く利用される植物油。うまみとコクが特長で、サラダ油(キャノーラ油とのブレンド)として広く利用。

●主要生産国：アメリカ、ブラジル



グレープシード(ぶどう)
Grape seed

油分：7～21%
ワインの産地で育ったぶどうの種子からとる油は、すっきりとした軽い風味が特長。

●主要生産国：フランス



こめ
Rice bran

油分：12～21%
玄米を精米するときにできる米ぬかから油をとる。コクと甘みが特長。マヨネーズや揚げ物、製菓などに利用。

●主要生産国：日本、タイ、ベトナム、ブラジル



ごま
Sesame seed

油分：45～55%
焙煎による香ばしい風味が特長。抗酸化成分を多く含む。加熱に強く、炒め物や生食など多彩な用途に利用。

●主要生産国：ナイジェリア、タンザニア



べに花(サフラワー)
Safflower seed

油分：25～40%
べに花の種子から油をとる。オレイン酸を多く含む「ハイオレイック種」が主に使われる。淡白であっさりとした風味が特長。

●主要生産国：アメリカ、メキシコ



コーン(とうもろこし)
Corn

油分：40～55%
コーンからでんぷん(スターチ)を採取した後の胚芽から油をとる。揚げ物や炒め物、ドレッシングやマヨネーズなどに利用。

●主要生産国：アメリカ



オリーブ
Olive

油分：15～35%
オリーブの果肉からとるオイルは特有のフルーティな香りと風味がある。

●主要生産国：イタリア、スペイン、チリ



めんじゅ
綿実
Cotton seed

油分：15～25%
綿を採取した後の種子から油をとる。特有のコクがあり、単独でサラダ油として利用されることが多い。

●主要生産国：トルコ、アメリカ



ひまわり
Sunflower seed

油分：28～47%
ひまわりの種子からとる油は、ビタミンEが豊富。あっさりしたくせのない風味が特長。

●主要生産国：フランス、スペイン、アルゼンチン



マカダミアナッツ
Macadamia nut

油分：70～80%
マカダミアナッツからとるオイルは、豊かなナッツの香りが特長。

●主要生産国：オーストラリア



ヤシ(ココナッツ)
Coconut

油分：65～75%
ココナッツの胚乳を乾燥した「コブラ」から油をとる。マーガリンやアイスクリームなどに利用。常温で固形状。

●主要生産国：フィリピン、インドネシア



アマニ(フラックス)
Flaxseed (Linseed)

油分：28～44%
アマ(亜麻)の種子からとる油は、α-リノレン酸が豊富。酸化しやすいため、生食用として利用。

●主要生産国：カザフスタン、ロシア、カナダ、アメリカ



えごま
Perilla seed

油分：35～45%
えごま(荳胡麻)の種子からとる油は、α-リノレン酸が豊富。独特の風味を持つ圧搾油や焙煎油、すっきりした風味の精製油がある。

●主要生産国：中国



パーム
Palm

油分：44～53%
パーム(油やし)の果肉から油をとる。世界で最も多く利用。フライなどの加熱調理用やマーガリン、チョコレート用油脂に。常温で固形状。

●主要生産国：マレーシア、インドネシア

持続可能な原料調達

日清オイリオグループでは、これからも大切な植物油をお客さまにお届けし続けるため持続可能な方法で生産された原料を調達していきます。パーム油や大豆については、原料の特性に応じた調達の方針にもとづき原料産地の森林破壊の防止や、CO₂の排出量削減、さらには原料生産に従事する労働者の人権尊重に向けた取り組みを推進しています。

原料から製品ができるまで

大豆やなたねなどからつくられる植物油は、どんな工程を経て食卓を賑わすようになるのでしょうか。

日清オイリオでは厳選された原料と独自の技術で安全・安心な商品を製造しています。

それでは、植物油ができるまでを順を追って紹介しましょう。

1 荷揚げ

海外から大型船で運ばれてきた原料は、アンローダーで直接サイロへ運び入れます。



2 貯蔵する

巨大サイロは、大切な原料の貯蔵庫です。



3 精選する

原料はコンピュータ制御で、順次製造工程に送られますが、最初に待っているのは精選。金属やクキ・サヤなどがきれいに取り除かれます。

4 圧搾する

油分を多く含む原料は、圧力をかけて物理的に搾油します。3分の2ほど油分を搾油した後、抽出機に送られます。

7 脱色

活性白土を使い色素を吸着させて取り除きます。さらにろ過機を通り抜けて、色のきれいな油になります。



脱色前



脱色後

8 脱ロウ

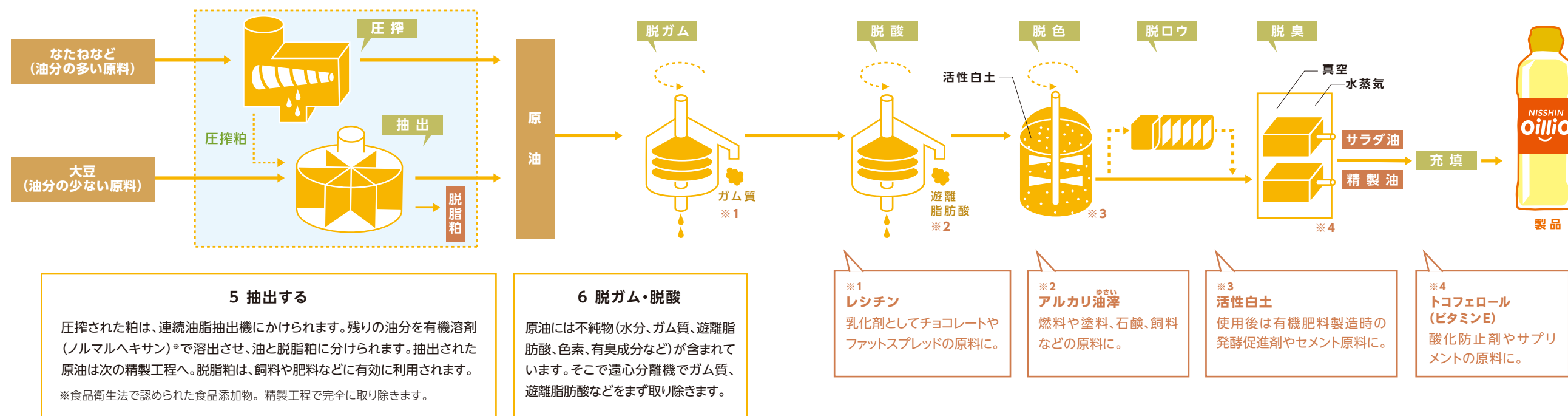
冷えたときに固まりやすいロウ分などが多いものは、冷却して取り除きます。

9 脱臭

高温・高真空状態で、水蒸気を加えて油に含まれるニオイの成分を完全に取り除きます。

10 充填

精製が完了した植物油は、品質を保つために窒素ガスの入ったタンクに貯蔵。厳しい品質検査の後、容器に充填されます。



ひとりひとりが厳しい目でチェックしています！

日清オイリオグループでは、品質マネジメントの国際規格『ISO9001』の認証を取得しています。荷揚げされた原料や、できあがった製品の風味試験、理化学試験など、品質管理部門では、ひとつの製品ができあがるまで厳しい品質検査をくり返します。それは、お客さまにいつでも安心して商品をお使いいただくために、欠かすことのできない大切な品質管理なのです。



地球にやさしい工場で生まれています。

日清オイリオグループの生産4拠点は、環境マネジメントの国際規格『ISO14001』の認証を取得しています。温室効果ガス削減に向けてエネルギー使用の効率化や廃棄物の削減を積極的に推進しています。



容器の省資源・再資源化への取り組み

- ・減量・減容容器の開発
- ・再生ペット樹脂の食用油容器への利用拡大
- ・環境配慮と使いやすさを両立した紙パック容器を採用



製造工程での副産物、廃棄物の有効活用

- ・レシチン、トコフェロール(食品添加物の原料へ)
- ・アルカリ油滓、白土(工業用原料や飼料などへ)

油は上手にとれば、健康にいいんです！

栄養素のウェルバランスを知りましょう

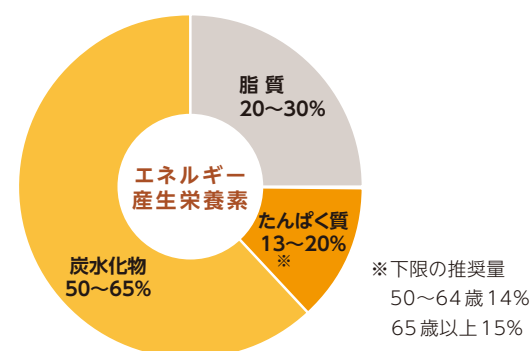
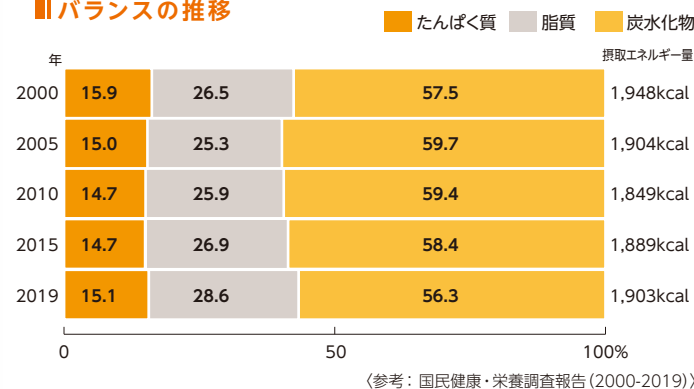
食生活の変化につれて増えている肥満や高血圧などの生活習慣病。それを気にして必要以上に「油」を控える方もいます。

「たんぱく質・脂質(油)・炭水化物」は、「三大栄養素(エネルギー産生栄養素)」といわれています。

脂質は1g当たり約9kcalのエネルギーを産生し、炭水化物やたんぱく質と比べると2倍以上のエネルギー量になります。いつまでも健康で快適な生活を送るためには、質・量ともにバランスのとれた食事をするのが大切です。

健康上望ましい
エネルギー産生栄養素のバランス

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、必要なエネルギーの20~30%を脂質からとることが推奨されています。

エネルギー産生栄養素
バランスの推移

活性酸素対策

動脈硬化は、ストレス、高血圧、肥満などで高まった血管内壁に入りこんだLDL(悪玉)コレステロールが、活性酸素により酸化されることが発症の要因の一つです。植物油に含まれるビタミンE等の抗酸化成分をしっかりとって活性酸素の過剰発生を抑えましょう。

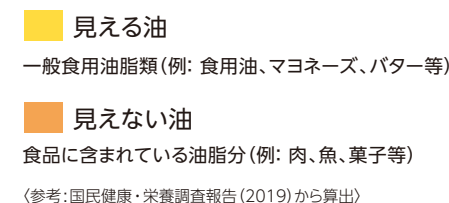
油を「太るもと」だと思って敬遠していませんか？

適量を知ってバランスの良い食事を心がければ、油は健康づくりの強い味方となってくれるのです。

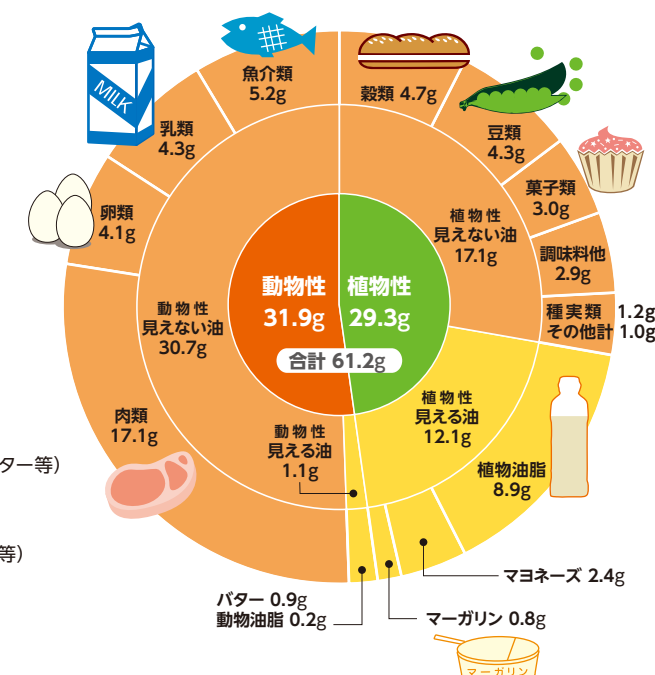
■ 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

見えない油も、考慮しましょう

食用油やマヨネーズなどは、目に「見える油」のため、食べる量を調節できます。しかし、私達は食品に含まれている油、つまり「見えない油」も食べています。食用油をどんなに減らしても肉類や菓子類を食べすぎてしまうと意味がありません。「見えない油」もあることを知っておきましょう。日本人が1日に摂取する「見える油」の平均的な量は、約13gといわれています。また、割合を見ると「見える油」は約1/5、「見えない油」は約4/5です。



脂質の摂取状況(1日1人あたり)



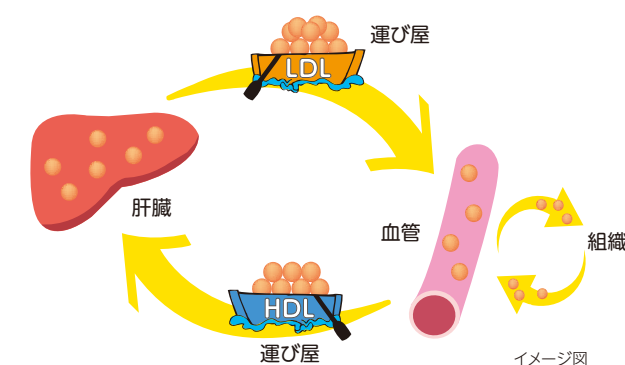
LDLコレステロールとHDLコレステロール

体の細胞膜を構成する成分であり、ホルモン、胆汁酸の原料となるコレステロールは水に溶けないため「リポタンパク質」という「舟」に乗って血液中を流れています。生活習慣病に関与するといわれているのは、この「リポタンパク質」の種類の違いです。主な「リポタンパク質」には「LDL」と「HDL」があります。

「LDL」は、肝臓からコレステロールを必要とする各組織の細胞に運びますが、余った分を血管内に放出してしまいます。これが「悪玉」といわれるLDLコレステロールです。

「HDL」は、血管内の余分なコレステロールを取り込んで肝臓

に届けます。これが「善玉」と言われるHDLコレステロールです。大切なのは血液中で両方のコレステロールのバランスがうまくとれていることです。



飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

植物油の主成分は、カラダになくてはならない脂肪酸

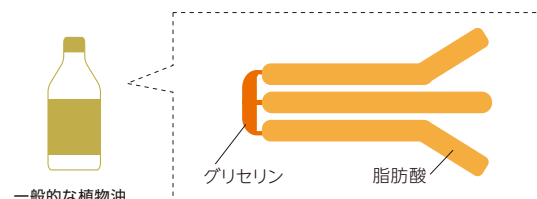
油の主成分は脂肪酸です。植物油は1分子のグリセリンに3分子の脂肪酸が結合した「トリアシルグリセロール」からできています。

脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。肉などの脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸は体に大切な成分ですが、とりすぎる傾向にあり、血中コレステロールの上昇や動脈硬化の原因ともなります。

一方、植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、体の各組織を正常にはたかせる役割を担い、血中コレステロール

をコントロールするはたらきも。食生活では飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸をバランスよくとることが大切です。

トリアシルグリセロール



不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸

脂肪酸

エネルギー源
体の各種細胞膜の構成成分

不飽和脂肪酸 常温で液状

植物油に多く含まれる

【主な不飽和脂肪酸】

- オレイン酸**
オメガ9
酸化しにくい
血中のLDLコレステロールを上げにくいといわれる
- リノール酸**
(必須脂肪酸)
オメガ6
酸化しやすい
血中コレステロールを上げにくいといわれる
- α-リノレン酸**
(必須脂肪酸)
オメガ3
とても酸化しやすい
血管拡張作用があり、高血圧を予防するといわれる

飽和脂肪酸 常温で固形状

動物性食品や菓子類に多く含まれる

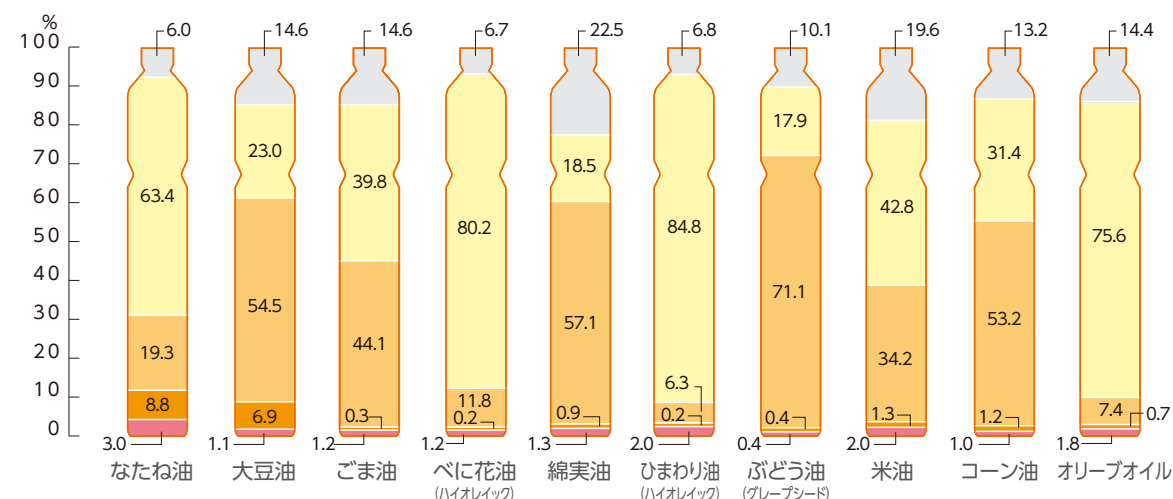
【主な飽和脂肪酸】

- ミリスチン酸、パルミチン酸、ステアリン酸
- とても酸化しにくい
とりすぎになりやすく、血中LDLコレステロールを上げやすいといわれる

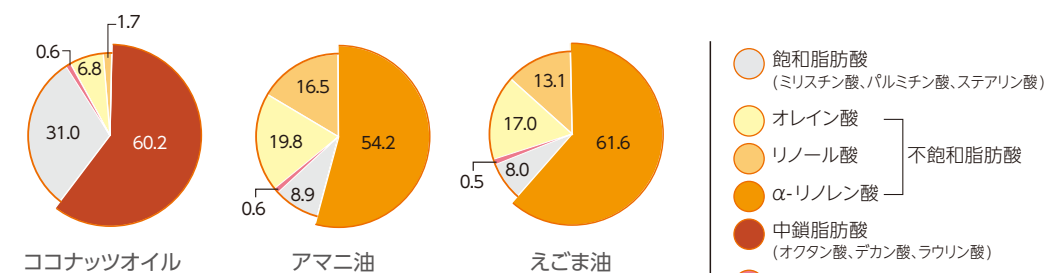
油は健康的な食生活を送るうえで欠かすことのできない、とても大切なものです。
その理由は油の主成分である脂肪酸にありました。

植物油中の脂肪酸含量比率(％:参考値)

植物油は不飽和脂肪酸が多いのが特徴です。



話題の植物油



● 飽和脂肪酸
(ミリスチン酸、パルミチン酸、ステアリン酸)
● オレイン酸
● リノール酸
● α-リノレン酸
● 中鎖脂肪酸
(オクタン酸、デカン酸、ラウリン酸)
● その他

〈参考:日本油脂検査協会資料〉

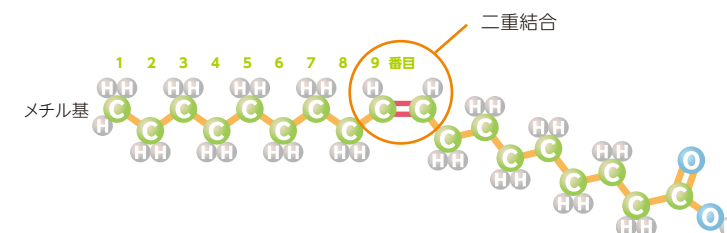
脂肪酸の構造

脂肪酸の種類や特徴は、二重結合の数と炭素原子の数で決まります。

一価不飽和脂肪酸

オレイン酸

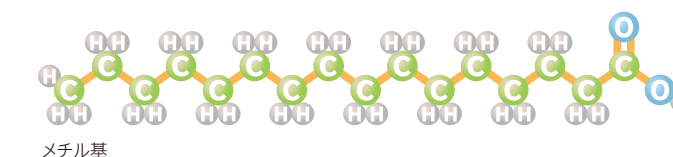
オメガ9 (n-9) 炭素原子18個
二重結合1カ所



飽和脂肪酸

パルミチン酸

炭素原子16個
二重結合なし



● 炭素
● 水素
● 酸素

オメガ脂肪酸と中鎖脂肪酸

あらゆる世代に大切な オメガ3、6、9

オメガ3、6、9系脂肪酸は、細胞や神経など体の組織を作る大切な栄養素であるだけでなく、血中脂質のコントロールや冠動脈疾患の発症予防に関する報告もあります。

オメガ3や6系脂肪酸は、妊娠中や授乳中にしっかりと摂取することで、胎児や乳児の発育の支えにもなります。小さいお子さまからご高齢の方まで幅広い年代の健康維持に役立ちます。

■ 植物油に含まれるオメガ3、6、9系脂肪酸の栄養特性

α-リノレン酸
-オメガ3-

必須脂肪酸

血管拡張作用があり、高血圧を予防するといわれる

リノール酸
-オメガ6-

必須脂肪酸

血中コレステロールを上げにくいといわれる

オレイン酸
-オメガ9-

血中のLDLコレステロールを上げにくいといわれる

必須脂肪酸

カラダに必須の脂肪酸(栄養素)ですが、体内で作られず外部からとる、つまり食事で摂取することが必須な脂肪酸です。

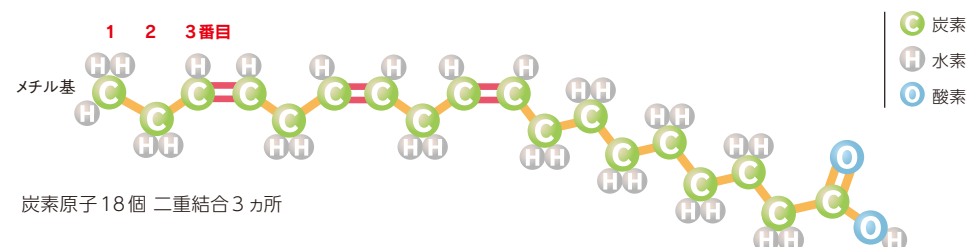
DHA・EPA

オメガ3系脂肪酸には、魚油に多く含まれるドコサヘキサエン酸「DHA」やエイコサペンタエン酸「EPA」があります。これらは植物油には含まれませんが、α-リノレン酸の一部は体内でDHAやEPAに合成されます。

オメガ(ω)
って何?

「オメガ〇系脂肪酸」とは、不飽和脂肪酸の特徴である炭素の二重結合の位置を示す表記です。オメガ(ω)はギリシャアルファベットの最後の文字で「末端」の意味を持ちます。脂肪酸の末端にあるメチル基(CH₃)から数えて何番目の炭素「C」に最初の二重結合があるかで、「オメガ3」「オメガ6」「オメガ9」等に分けられます。α-リノレン酸は3番目の炭素に最初の二重結合があるのでオメガ3と呼ばれます。

■ α-リノレン酸の分子構造



Webコンテンツ「MCTサロン」では、様々な可能性に注目が集まるMCT(中鎖脂肪酸)を紹介しています。

MCTサロン

検索

www.nisshin-mct.com/



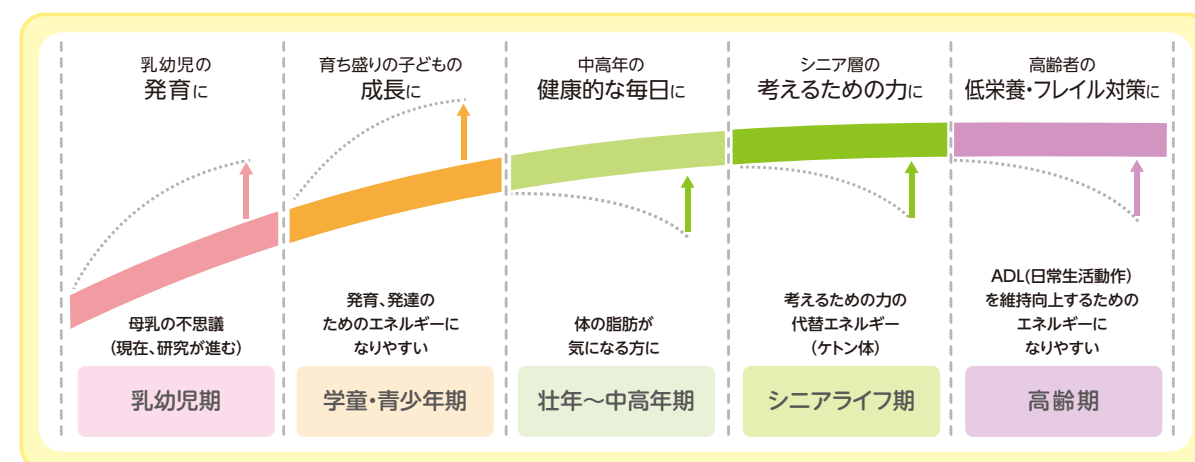
ちゅうさ

中鎖脂肪酸油 (Medium Chain Triglyceride)

中鎖脂肪酸は、ココナッツや母乳にも含まれる油脂成分です。中鎖脂肪酸油のことを「MCTオイル」といいます。中鎖脂肪酸は一般的な油よりもすばやく消化・

吸収され、エネルギーになりやすいという特長があります。発育、成長、肥満、モノ忘れ、低栄養・フレイル対策の心強い味方です。

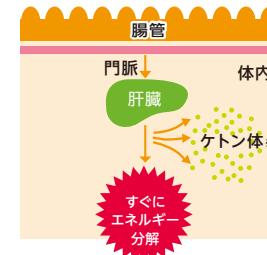
■ 中鎖脂肪酸(MCT)の栄養特性



中鎖脂肪酸(MCT)

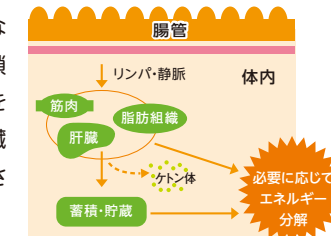
腸で吸収された中鎖脂肪酸は、門脈(血管)※1を経て肝臓に直接運ばれ分解されます。

※1 門脈: 腸などの消化管から肝臓へと注ぎ込む血管



長鎖脂肪酸(一般的な植物油)

腸で吸収された一般的な植物油に多く含まれる長鎖脂肪酸は、リンパ管や静脈を経て脂肪組織や筋肉、肝臓などに運ばれ、分解・貯蔵されます。



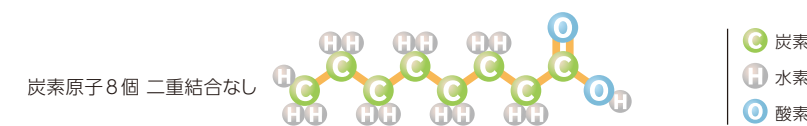
イメージ図

※2 ケトン体はブドウ糖に代わる第二のエネルギー源です。中鎖脂肪酸から効率的に作られます。

ちゅうさ
中鎖って何?

長鎖脂肪酸に比べて炭素原子の鎖の長さが約半分と短いのが「中鎖」の名前の由来。中鎖脂肪酸には、オクタン酸(カプリル酸)、デカン酸(カプリン酸)等があります。分子量が小さいため、すばやく分解されます。一般的な植物油は炭素数約18個の長鎖脂肪酸です。

■ オクタン酸の分子構造



植物油に含まれる、健康にいいモノ

常温で液状である植物油は不飽和脂肪酸に富んでいる他、天然抗酸化物質やビタミンEなどいろいろな脂溶性成分も溶け込んでいます。

植物ステロール

「植物ステロール」は、植物油に多く含まれている成分です。「植物ステロール」は食事とったコレステロールの小腸での吸収を抑えるので、コレステロールの上昇を抑制するといわれています。

■ コレステロールの吸収を抑える仕組み

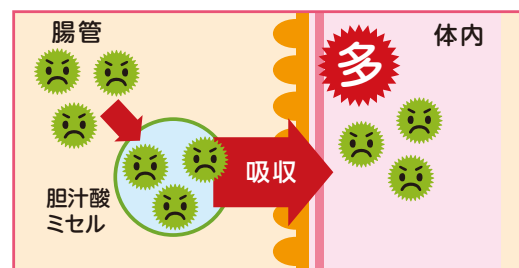
コレステロールも植物ステロールも、胆汁酸ミセルという小さい油滴に溶けて吸収されます。ミセルに入れなかったコレステロールは、体外に排出されるのでコレステロールの吸収が少なくなります。

植物ステロールの多い植物油で食事をとった場合



🟡 コレステロール 😊 植物ステロール

一般の植物油で食事をとった場合



イメージ図

セサミン、セサモリン

ごま特有の微量成分です。セサミン、セサモリンには「肝臓でのコレステロール合成に関連する酵素」の遺伝子発現を抑制する作用が認められています。

コレステロールが合成されにくくなり、血中LDLコレステロールの低下につながるといわれています。

※セサミン、セサモリンとはゴマリグナンの成分の一つです。セサミンとセサモリンの違いは成分の構造による違いです。

オリーブオイルポリフェノール

オリーブの果実に含まれるポリフェノールです。オリーブオイルの苦味や辛味の成分で、一般的に若い緑の果実が多く含まれています。

体内で抗酸化作用があり、LDLを酸化抑制することで動脈硬化の予防効果があるといわれています。

植物油でビタミンを効率よくとりましょう

ビタミン

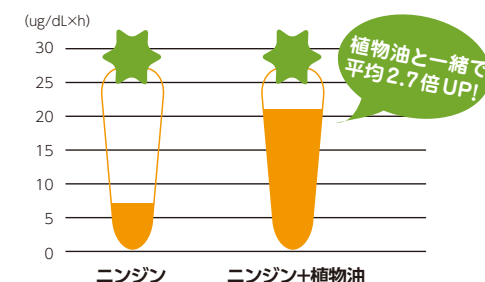
A

油と一緒にとれば、吸収率だんぜんUP

ニンジン、ピーマンなどの緑黄色野菜に豊富に含まれるβ-カロテン(ビタミンA*)は、脂溶性ビタミンといわれ脂質と一緒に摂るとより効率よく吸収されます。例えばビタミンAが豊富なニンジンなどは、植物油で炒めるのがおすすめです。緑黄色野菜の栄養をムダなくとりたければ、油料理が一番です。

※野菜中のβ-カロテンは体内でビタミンAに変換されます

■ ニンジンを食べた場合の血中β-カロテン量



〈参考：Takeda.S et al.J Nutr Sci Vitaminol. 57:209-15.2011 より改変〉

ビタミン

D

骨や歯の健康に効果あり 油調理で吸収率アップ

魚類、きのこ類、卵等に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、健康な骨や歯の形成を助けます。脂溶性ビタミンといわれ植物油を使って調理すると吸収率が高まります。

ビタミン

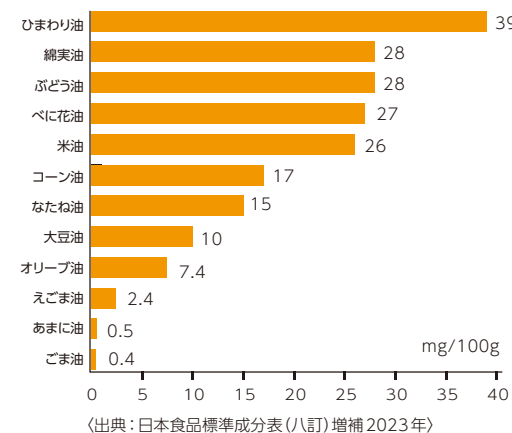
E

老化を抑えるビタミン 植物油にたっぷり含有

抗酸化作用で知られるビタミンE。血液の流れを良くする作用のほか、活性酸素の働きを抑え、体の細胞に付着して老化を引き起こす「過酸化脂質」の生成を抑えるはたらきがあります。ビタミンEの重要な供給源は植物油です。私たち日本人は、ビタミンEの約2割*をサラダ油、マヨネーズなど「見える油」の植物油からとっています。

※補助食品からの摂取を除く、一般食品ベース

■ 植物油のビタミンE含有量(α-トコフェロール含有量)



ビタミン

K

止血や骨づくりに役立ちます

ビタミンKは、肝臓で血液を凝固させる成分をつくる時に、補酵素として働く他、カルシウムが骨に沈着するのを助けるはたらきがあります。ビタミンKは脂溶性ビタミンといわれ、植物油を使って調理すると吸収率が高まります。食品では納豆や緑黄色野菜の特に葉物に多く含まれます。

ビタミン

C

短時間で加熱できるから、調理中に失われにくい

熱に弱いのがビタミンCの特徴です。油を使えば短時間で加熱調理ができビタミンCの損失が少なくて済みます。ピーマンやホウレン草など、ビタミンCが豊富な野菜の調理に植物油はもってこいです。

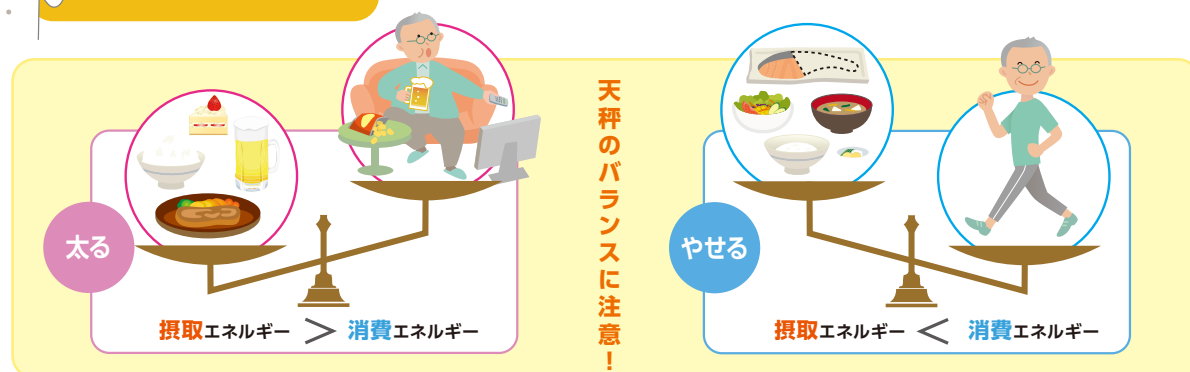
目指せ、健康長寿！3つのおすすめ

おすすめ

1

摂取エネルギーと
消費エネルギーの
バランスを
整えましょう！

健康的な食生活を送るために、まず気を付けることは、“**摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス**”です。バランスが乱れてどちらか一方に極端に偏ると肥満（メタボ）や病的な痩せの原因になります。このバランスを測る指標の一つにBMI（ビーエムアイ）があります。まずは、ご自身のBMIを確認し、傾きが大きくなりすぎないように食事や運動の量を調整してみましょう。



BMI計算式

$$\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$$

目標とするBMIの範囲

18～49歳 **18.5～24.9** 65～74歳 **21.5～24.9**
50～64歳 **20.0～24.9** 75歳～ **21.5～24.9**

〈参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」〉

おすすめ

2

栄養素の
バランスを
意識しましょう！

栄養素にはそれぞれ「**エネルギー（熱・力）のもとになる**」「**体をつくる**」「**体の調子を整える**」というはたらきがあり、バランスよく栄養素をとることが大切です。少食になりがちな高齢期では、肉や魚、大豆等のたんぱく質の不足により、栄養素のバランスが崩れ、「痩せ」や「低栄養」を引き起こしやすくなります。低栄養が進むと体力、筋力や免疫力の低下につながりますので、高齢期に入る前から、主食に加えて、次の10食品群を意識して食べましょう。1日に7食品群以上とることが理想です。

10食品群

カラダをつくる



カラダの調子を整える



エネルギー（熱・力）のもとになる



〈参考：東京都健康長寿医療センター「健康長寿新ガイドライン」〉



毎日の食のバランス、気になりますか？「バランス日記」で簡単にセルフチェック！
バランス日記10食品群チェックを今すぐ無料ダウンロード!!

[バランス日記 アプリ](#)
[検索](#)


おすすめ

3

自分にあった
油を探して
とりましょう！

植物油には、含まれる脂肪酸の種類や成分によってそれぞれ特徴があります。とり過ぎにならないように、自身のエネルギーバランスや好みにあわせて、自分にあう油を探しましょう。

日本人が1日に摂取する「見える油」の平均的な量は、約13g（大さじ* 1杯弱）といわれています。
8ページ参照
※料理用計量スプーン大さじ1杯（15ml）の油の重さはおおよそ14gです。

主なヘルシー成分と多く含む植物油

オレイン酸 －オメガ9－	血中LDLコレステロールを上げにくいといわれる	べに花油（ハイオレイック） オリーブオイル なたね油 米油
リノール酸 －オメガ6－ 必須脂肪酸	血中コレステロールを上げにくいといわれる	ぶどう油（グレープシード） 綿実油 大豆油 コーン油
α-リノレン酸 －オメガ3－ 必須脂肪酸	血管拡張作用があり、高血圧を予防するといわれる	アマニ油 えごま油
パルミトレイン酸 －オメガ7－	血中中性脂肪を下げるはたらきがあるといわれ、酸化安定性がよい	マカダミアナッツオイル アボカドオイル
ちゅうさしぼうさん 中鎖脂肪酸	エネルギーになりやすく体脂肪として蓄積されにくいといわれる 低栄養・フレイル対策が期待される	MCT（中鎖脂肪酸油） ココナッツオイル
植物ステロール	食事に含まれるコレステロールの吸収を抑え、血中コレステロールを下げるといわれる	米油 ごま油 なたね油 コーン油 綿実油
ビタミンE	血流を良くする、活性酸素抑制により老化を防止するといわれる	ひまわり油 ぶどう油（グレープシード） 綿実油 べに花油 米油
セサミン セサモリン	体内で抗酸化作用があり、血中LDLコレステロールを下げるといわれる	ごま油
オリーブオイル ポリフェノール	体内で抗酸化作用があり、LDLを酸化抑制することで動脈硬化の予防効果があるといわれる	オリーブオイル（エキストラバージン）

油のおいしい使い分け

揚げる

おいしさをギュッと閉じ込めてカラッと揚げる、
油料理の基本ともいえる調理方法
やっぱり揚げたてを食卓で味わうのが一番!

炒める

素材のおいしさを活かしながら、
さらに風味豊かに仕上げる調理方法
手軽でスピーディ、しかもボリュームたっぷり。

かける
(生食)

新鮮な素材の持ち味をひき出し、
さらに口当たりよくまろやかに仕上げる調理方法
手作りドレッシングやマヨネーズに。
そのままかけるだけでも食べられます。

○ おすすめ × 適していない

サラダ油・フッキング用オイル

揚げる

炒める

かける



フッキング用のオイルは、料理本等で一般名称としてサラダ油と書かれることがあります。キャノーラ油はサラダ油です。

あっさり軽く仕上げる

キャノーラ油やべに花油はあっさりとした風味です。

味わい豊かに仕上げる

こめ油やコーン油は、コクがあり、素材のうまみをひき立てます。

種類の違う油をブレンドしてみる

たとえばこめ油とキャノーラ油をブレンドして使ってもOKです。

油の白濁や凍結は心配ありません

冬場、油が濁ったり、固まったりして驚いた経験はありませんか。これは油の成分の一部が固まって起きる現象です。水が0℃で凍るのと同じように、油も低温で固まることがあります。特にオリーブオイルは10℃を下まわると濁ったり、白く固まったりします。しかし、一度白濁したり、凍結した油も容器ごとぬるま湯などで温めれば清澄な油に戻ります。安心してお召し上がりください。

※ 紙パック入りのオリーブオイルは、容器をポリ袋に入れてから、ぬるま湯に入れて温めてください。



素揚げをすると野菜の甘み
うまみやコクが増します。

カラフル
野菜の
南蛮漬け



お役立ち
レシピ 作り方は
こちら



サラダ油は加熱調理にしか使えない、オリーブオイルはサラダにかけるだけ、そんなことはありません。
油を替えるだけでお料理のおいしさのバリエーションが広がります。

エキストラバージンオリーブオイル

揚げる

炒める

かける



エキストラバージンオリーブオイルの香りの特長には、「青々しい果実の香り」と「熟した甘い果実の香り」があります。その2つの香りのバランスと「香り」「辛み」「苦み」等の強さが個性となり楽しめます。品種、収穫時期の他、その年の天候によっても風味に違いがあります。オリーブオイルの一番の特長は風味ですので、用途にしばらくお好みにあわせてお使いいただけます。エキストラ バージンオイルはオリーブの果実を搾ってろ過しただけのオイルです。酸度の国際規格は0.80%以下*です。

* 国際オリーブ協会 (IOC) の国際規格

エキストラバージンオリーブオイルの香りの特徴

	香りの特徴	オリーブ果実の成熟度	収穫時期
 Green (グリーン)	青々しい果実の香り	熟す前のグリーンオリーブ	早摘み(収穫期初期)
 Ripe (ライプ)	熟した甘い果実の香り	熟したオリーブ果実	収穫期後半

オリーブオイル(ピュア)

揚げる

炒める

かける



バージンオリーブオイルと精製したオリーブオイルをブレンドしたオイルです。エキストラバージンオリーブオイルに比べるとオリーブ特有の香りが控えめでマイルドな風味です。幅広い料理に手軽にお使いいただけます。



料理の仕上げに使うと
香りが活きます。

オリーブ
香る
サバトマト



お役立ち
レシピ 作り方は
こちら



オリーブオイルとにんにくの
相性はピッタリです。

チキンの
プロバンス風
ソテー



お役立ち
レシピ 作り方は
こちら



油のおいしい使い分け

アマニ油・えごま油

揚げ

炒め

かけ



丁寧に精製したアマニ油やえごま油はクセがなくさっぱりした風味です。食卓でいろいろな料理にかけて使えます。熱に弱い性質のため、揚げ物や炒め物には適しませんが、冷奴、納豆、ヨーグルトの他、湯豆腐、みそ汁やコーヒー等の温かい料理、飲み物に加えてお使いいただけます。

日清アマニ油、日清有機えごま油は和食にもあいます。

和風朝食
野菜たっぷり
みそ汁



お役立ち
レシピ

作り方は
こちら



ごま油

揚げ

炒め

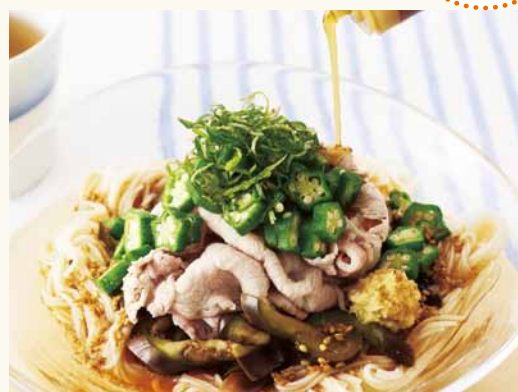
かけ



ごまを煎ることである特有の香ばしい風味が特長です。サラダ油に少量のごま油を加えて揚げると、コクのある天ぷらに仕上がります。中華料理、和食の仕上げや餃子の練りこみ、ドレッシングといった定番の使い方に加えて、焼き肉、から揚げやキムチにかけたりと色々な用途にお使いいただけます。

ごま油をかけるだけでいつものそうめんがぐっとおいしくなります。

ごま風味
豚しゃぶ
そうめん



お役立ち
レシピ

作り方は
こちら



ごま油 ベース
ドレッシング

香ばしいごま油で作る中華風オリジナルドレッシングは、ぜひメニューに取り入れたい一品です。

材料 ● ごま油 大さじ 4
● 酢 大さじ 2
● 醤油 大さじ 1・1/2
● 砂糖 小さじ 1

MCTオイル

揚げ

炒め

かけ



中鎖脂肪酸を手軽にとることができる油です。味やにおいが少なくさっぱりした油なので、料理や飲み物にかけたり混ぜる等、使い方は簡単。ごはん、おかゆ、卵料理、調味料、スープ、みそ汁、ヨーグルト等に加えてお使いいただけます。

揚げ物、炒め物をするとう煙がでたり泡立ちが起こり危険です。

MCTオイルの
基本の使い方&
レシピ



使用量はお好みで
調整いただけます。

ヘルシー
スープ



お役立ち
レシピ

作り方は
こちら



ココナッツオイル

揚げ

炒め

かけ



エキストラバージンココナッツオイルは、ふわっと甘い風味が楽しめます。コーヒーに溶かしてフレーバーコーヒーに、スイーツの風味づけに、調理にと使い道は豊富です。

ココナッツオイルに甘い「味」はありません。

ココナッツオイルは他の油と混ぜて揚げ物をするとう煙がでたり泡立ちが起こり危険があります。

ココナッツオイルは、温度によって性状が変化します。
固形状で使いたい場合は冷蔵庫に入れてください。

およそ
20℃ 以下の場合



およそ
20～25℃ の場合



およそ
25℃ 以上の場合



パンの切り目に
ココナッツオイルとはちみつが
しみて満足感のあるトーストに。

ココナッツオイル&
はちみつトースト



お役立ち
レシピ

作り方は
こちら



油と容器の相性

アマニ油、えごま油、MCTオイルやココナッツオイルは、カップ麺等のポリスチレン製の容器には使用しないでください。容器の内部が変質し、お湯がこぼれる可能性があります。

揚げ物料理をおいしくつくるコツは? -その1-

揚げ油の量

油の量は鍋の深さにもよりますが、最低でも鍋底から3~3.5cmは入れるようにしましょう。

また、材料を入れすぎると油の温度が急に下がってしまいます。

油の表面の1/3~1/2程度を目安に少しずつ揚げましょう。



揚げ物用鍋



深さがあり、表面が広い鍋が向いています。深さがあると油のハネをある程度防ぐことができ、温度変化も少なくて済みます。

揚げ油の温度

衣がベタベタだったり、中身が生だったり…………。

その原因は油の温度。調理の仕方に合った温度をしっかりと確認しながら揚げれば、失敗なくおいしく揚げられます。

さい箸でわかる
揚げ油の温度

さい箸は、油に入れる前に、軽く水でぬらしてから布きんで拭きとります。油の中にさい箸を入れ、泡の出方を見ます。

箸先から静かに
細かい
泡が出る

低温
150~160℃



箸全体から
細かい
泡が出る

中温
170~180℃

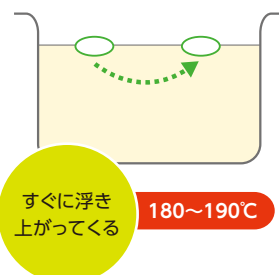
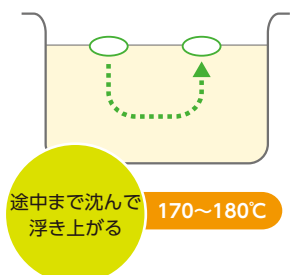
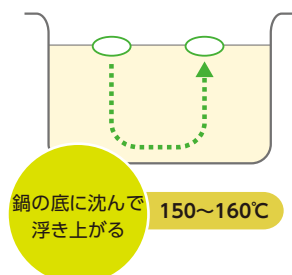


箸全体から
勢い良く
泡が出る

高温
180~190℃

衣でわかる
揚げ油の温度

温度計を使わなくても、衣を一滴落としてみると分かります。



おいしさをギュッと閉じ込めてカラッと揚げる、油料理の基本ともいえる調理方法。素材本来のうまみを逃がさず、香ばしさと口当たりの良さを楽しむことができます。やっぱり揚げたてをお家で味わうのが一番!

揚げる油の
使用回数

揚げ油の種類や食材、温度、時間などによって異なりますが、油の使用回数は、3~4回が目安です。

油を使う順番

油を汚しにくい料理から始め、“さし油”をしながら使いましょう。

素揚げ(野菜)

天ぷら
(野菜、魚介の順)フライやカツ
コロッケ鶏のから揚げなど
下味をつけた食材

さし油



揚げ油は、揚げ物の際、そのつど新しい油を“さし油”しながら使うと長持ちします。

揚げ油を
汚しやすい食材

牡蠣、魚、鶏肉などは、素材の成分が油に溶け出しやすく、また、フライ、から揚げは、パン粉や小麦粉が沈みやすいため、油が汚れやすくなります。

揚げ油に使った後の油は、そのつど、炒め物に使うと早めに使い切ることができます。



IH調理器の温度管理

IH調理器での揚げ物調理時の油量は、取扱説明書に従ってください。油量が少ないと温度が急激に上昇するため、温度センサーが正確な温度を測ることができません。

(参考: 経済産業省資料)

揚げ物料理をおいしくつくるコツは? -その2-

「揚げ物はおいしいけど油はねはちょっと苦手」という方も安心。

布きんや紙タオルで食材の水気を十分に取って揚げることで、油はねを防止できます。



天ぷら衣の容量
卵+冷水:薄力粉
1:1

下ごしらえのコツ

水気をきる

鍋やフライパン

鍋やフライパンの水をよくふきとります。

野菜・魚介

魚介や水にさらした野菜などはしっかり水気をとります。

エビ エビの尾の先を切りそろえ、水をしごきだします。

イカ 皮や薄皮がついていると油がはねやすくなります。紙タオル等を使うとむきやすくなります。



ナス

揚げる場合は水にさらさず、切ったらなるべく早く揚げましょう。

切り目をいれる

ししとうやオクラは、そのまま揚げるとはじけて、油がはねやすくなります。縦に1本切り目を入れるか、竹串で数か所穴をあけます。



天ぷらのコツ

1 衣は冷水で溶く

冷水と卵を混ぜます。ベタベタした粘り気が出ないようにするには、衣は冷水で溶くのがポイント。

2 小麦粉はふるって

万能こし器や粉ふるいでふるってサラサラにしておくと、卵液と混ぜやすくなります。

3 つつくように混ぜる

はじめは上からつつくように混ぜ、粉が半分かくらい溶けたら、さい箸で切るようにさっくり混ぜます。泡立ては厳禁。

4 粉っぽさが残るくらいでOK

小麦粉が混ざりきらずに、表面に粉っぽさが残っている程度でやめるのがベスト。混ぜすぎるともったりと重たい衣になってしまいます。

衣ができたら、即揚げる

天ぷらは時間勝負の料理。衣は揚げる直前に作り始め、材料にからめたらすぐ揚げましょう。

お知らせ

Webコンテンツ「教えて!油のき・ほ・ん 日清オイリオ's キッチン」では、今すぐ実践したくなる揚げ物調理のコツを、動画や音でわかりやすく解説しています。 www.nisshin-oillio.com/kitchen



揚げ上がりの目安

色・音・泡・浮き上がりを見て、ベストタイミングで引き上げましょう。

170℃

5分~6分

鶏のから揚げ



point 1
色

こんがりとし色がつき、表面がカリッとします。

point 2
音

油に入れた直後は、大きな音がしますが、揚がってくるとピチピチピチと高い音になります。

point 3
泡

油に入れた直後は、大量の泡が出ます。揚がってくると泡は小さくなります。

point 4
浮

沈んでいた鶏肉が浮き上がってきます。

170℃

片面 1~2分
裏返して 3~4分

※肉の厚み1cm程度の場合

トンカツ



point 1
色

カツ全体がきつね色になり、表面がカリッとします。

point 2
音

油に入れた直後は、ポコポコという低めの大きな音がします。揚がってくるとチリチリチリと高い音になります。

point 3
泡

油に入れた直後は、大量の泡が出ます。揚がってくると泡は小さくなります。

point 4
浮

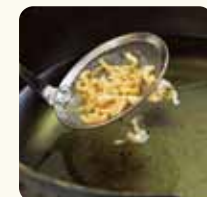
沈んでいたトンカツが浮き上がってきます。

揚げ温度の目安

野菜の天ぷら	160~180℃
魚の天ぷら	175~190℃
かき揚げ	180~190℃
魚のフリッター	160~170℃
コロッケ	170~180℃
ドーナツ	160~170℃

揚げカスとり

揚げ物をした後、鍋の底に残った揚げカスをそのままにしておくと、油の劣化の原因になります。揚げカスは、揚げている間もこまめにすくい取りましょう。目の細かい網じゃくしを使うと、から揚げ粉のような小さな揚げカスもすくい取り、油をこす作業がラクになります。



大切な情報がギッシリ 品質表示 -その1-

ラベルの見方を知りましょう

①使用上の注意

開封後の保存方法の他、安全に使用するための注意事項を記載しています。

②一括表示

製品の名称や原材料名、保存方法等が記載されているこの枠内の表示を「一括表示」と呼びます。食品表示法に基づいた表示です。

③強調表示

「コレステロールゼロ」と栄養成分を強調するには、食品表示法等のルールを満たす必要があります。

④栄養成分表示

食品表示法に基づいた表示です。大さじ1杯当たりの「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等」の値を表示しています。栄養成分を強調表示する場合は、その栄養成分について記載します。

⑤JASマーク

日本農林規格(JAS)に適合した製品にJASマークを付けることができる制度です。

⑥バイオマスマーク

生物由来の資源(バイオマス)を利用し、品質及び関連法規、基準、規格等に合致している環境商品に付与できるマークです。

この商品は、ボトルの一部に植物由来の原料を利用しています。

⑦プラマーク(識別マーク)

プラスチック製容器包装のリサイクルを推進するために義務づけられた「識別マーク」です。プラスチック製容器包装では、プラスチックの種類を部位ごとに表示することが推奨されています。

⑧賞味期限

食用油は賞味期限表示です。「賞味期限」は、未開封かつ表示している「保存方法」で保管された場合に、その食味および品質特性の保持が十分に可能な期限を示します。

日清オイリオの賞味期限表示は、西暦下2桁・月・日または西暦4桁・月で表示しています。



表示例
日清キャノーラ油 1000g

油の容量は
重量表示

植物油の容量は水に比べると温度変化に伴い増減する性質があります。そのため内容量はグラムまたはキログラムといった重さの単位で表示します。植物油の比重は約0.9ですので1000gの油は約1100mlに相当します。

パッケージに付いているラベルやマークには、油選びに役立つ情報が詰まっています。「日清キャノーラ油1000g」のラベルをチェックしてみましょう。

JAS マークとは?

JAS マークがついている製品は、農林水産大臣が制定した日本農林規格(JAS)に適合した証です。当社では日本農林規格をもとに、より厳しい規格を設けて製品を製造しています。

JAS 規格(サラダ油と精製大豆油の比較)

項 目	大豆サラダ油	精製大豆油
一般状態	清澄で舌ざわりよく、香味良好であること	清澄で、香味良好であること
色(ロビボンダ法 133.4ミリセル)	黄 25 以下、赤 2.5 以下	特有の色であること
水分及びきょう雑物	0.10% 以下	
比重(25/25℃)	0.916~0.922	
屈折率(25℃)	1.472~1.475	
冷却試験(0℃)	5時間30分清澄であること	—
酸価	0.15 以下	0.20 以下
けん化価	189~195	
よう素価	124~139	
不けん化物	1.0% 以下	



サラダ油と天ぷら油の違い

サラダ油

サラダ油は低温で固まりやすい成分を取り除いていますので、揚げ物や炒め物のほか、マヨネーズやドレッシングなど生で冷やして食べるのにも適しています。

天ぷら油

天ぷら油は白絞油しらしめゆとも呼ばれ、揚げ物や炒め物など加熱用に多く使われます。コシが強く、加熱時の油の劣化がしにくい植物油です。今では天ぷら油という商品を見かけなくなりました。サラダ油は天ぷらにも使用できます。

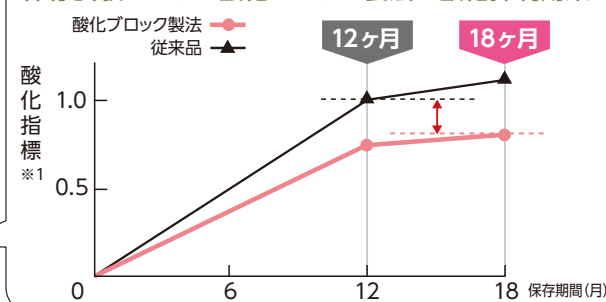
開封前の酸化を抑える<酸化ブロック製法>

日清オイリオ独自の製法<酸化ブロック製法>は、油を容器に充填する際に容器のヘッドスペースの酸素を追い出し、窒素を充填することで容器内の酸素濃度を低減させる製法です。開封前の酸化を抑えます。(当社比)

※ヘッドスペースとは、容器内のキャップから液面までの空間のことです。



保存試験における酸化ブロック製法の酸化抑制効果



日清キャノーラ油 1000g ポリ
(容器別・油別に同等の効果を確認しています。)

※1 酸化指標とは従来品の賞味期限経過時の過酸化値(POV)をもとにした指標

大切な情報がギッシリ 品質表示 –その2–

「保健機能食品制度」をチェック

特定保健用食品



特定保健用食品とは「体に脂肪がつきにくい」などの保健の用途が医学的または栄養学的根拠に基づいて、その表示を消費者庁長官から許可された食品です。商品には左図のように消費者庁の許可マークが表示され、保健の用途は「許可表示」として裏面等に表示されています。

栄養機能食品

身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分（ミネラル・ビタミン等）のうち、国が定めた規格基準に適合し、栄養を摂取できる食品です。

機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。消費者の適切な商品選択のため、安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁ホームページで公開しています。なお、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

アレルギー物質を含む食品の表示

「えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）」の8品目（特定原材料）の表示が義務化されています。また、「アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、

キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン」の20品目（特定原材料に準ずるもの）の表示が推奨されています。

トランス脂肪酸

トランス脂肪酸は、油脂に含まれる不飽和脂肪酸の二重結合がトランス型（二重結合の炭素と結びつく水素の向きが一般的なシス型の逆向き）であるものの総称です。牛などの反すう動物の脂肪に比較的多く、液状の植物油を固形状にする水素添加という工程で発生しやすいとされています。また、植物油にも微量に含まれます。トランス脂肪酸の摂取量が多い諸外国の研究では、トランス脂肪酸を過剰に摂取した際の血中コレステロールの上昇や循環器系疾患の要因となるリスクが指摘されています。

日本人のトランス脂肪酸摂取実態をもとにした食品安全委員会の評価では、日本人の推定平均摂取量は、総摂取エネルギー量の約0.3%*です。WHOの勧告（目標）基準であるエネルギー比1%未満を下回り、通常の食生活では健康への影響は小さいとされています。

脂質は重要なエネルギー源であり、体の組織を正常に機能させる働きがあるため、偏った食事を避けてバランスの良い食事を心がける必要があります。

*食品安全委員会 トランス脂肪酸のファクトシート

見れば見るほど情報がいっぱい。表示についてよくあるご質問にお答えします。

品質表示についてお答えします

栄養成分表示

Q 食用油の大さじ1杯は、どのくらいの量ですか？

料理用の計量スプーン大さじ1杯は15mlです。オリーブオイル、ごま油、米油、アマニ油、サラダ油などの食用油の大さじ1杯の重さはおよそ14gです。なお、料理用の計量スプーン小さじ1杯は5mlです。食用油の小さじ1杯の重さは4.6gです。

Q 油の種類により熱量(カロリー)は変わりますか？

植物油の熱量は、全て100g当たり900kcal(14g当たり126kcal)です。油の種類によって熱量(カロリー)が高い、低いということはありません。

Q 「コレステロール0」はどのような商品に記載できるのですか？

「コレステロール0」は、食品表示法を満たす商品に記載できます。記載にあたっては表示ルールに則り、商品100g当たりのコレステロールの量が5mg未満かつ飽和脂肪酸量が15%以下である必要があります。また、栄養成分表示欄に1食当たりのコレステロール量や飽和脂肪酸量を表示することについて定められています。

〈参考：消費者庁 食品表示基準 / 日本植物油協会ガイドライン〉

プラマーク

Q 油が入っていたプラスチック容器の捨て方は、飲料のPETボトルと同じ扱いでよいですか？

と表示されている飲料のPETボトルのリサイクルとは異なります。

油が入っていたプラスチック容器は「その他プラスチック製容器包装」に区分され、識別マークはです。

自治体のの回収方法に従ってください。

使用上の注意

Q MCTオイルやえごま油等は容器を溶かすのですか？

容器が溶けるのではなく、容器の内部が変質して中身がこぼれる可能性があります。MCTオイル、えごま油、アマニ油、ココナッツオイルは、カップ麺などのPS（ポリスチレン）製の容器に直接入れず、かける場合は中身をPS（ポリスチレン）以外の別容器に移し替えてください。

栄養成分表示
大さじ一杯(14g)当たり

熱量	126kcal
たんぱく質	0g
脂質	14g
飽和脂肪酸	1g
コレステロール	0mg
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

(表示例)

ボトル: PET
キャップ: PE
ラベル: PET

(表示例)



●本品はポリスチレン製の容器・フタ(カップラーメンやコーヒーなど)には使用しないでください。容器やフタが割れ、中身がこぼれ、火傷をする可能性があります。

(表示例：MCTオイル)

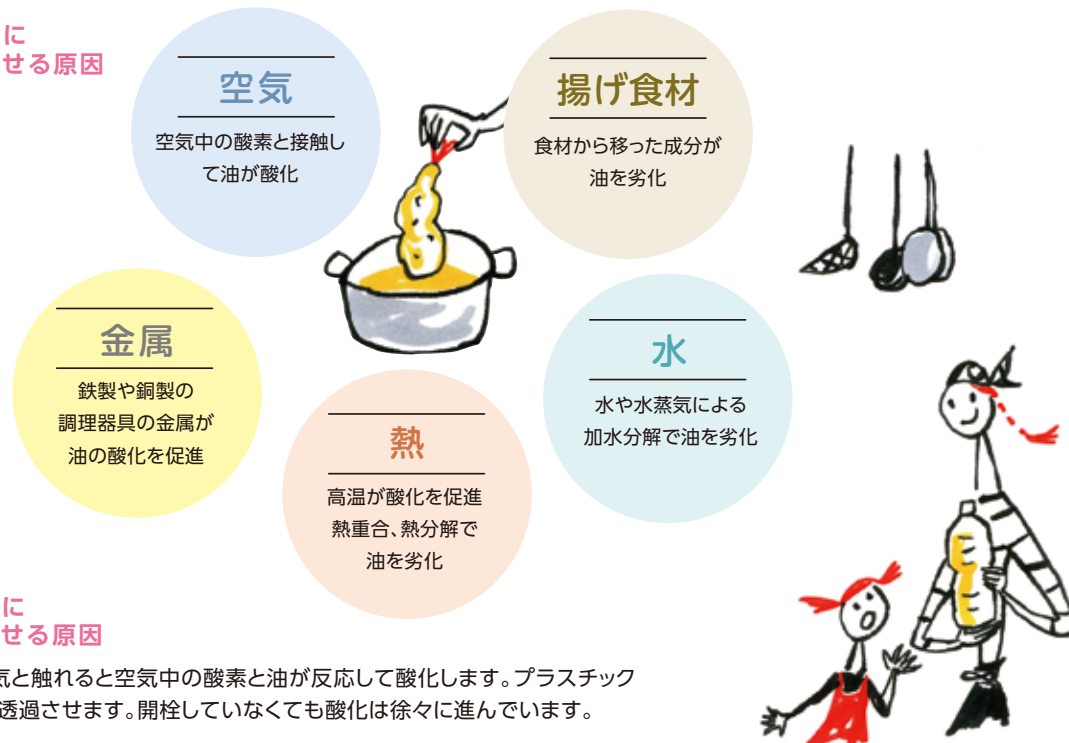
油の劣化とその原因

油を劣化させる原因

油の酸化は「光、熱、空気、水分、金属」などと接触することで促進されます。

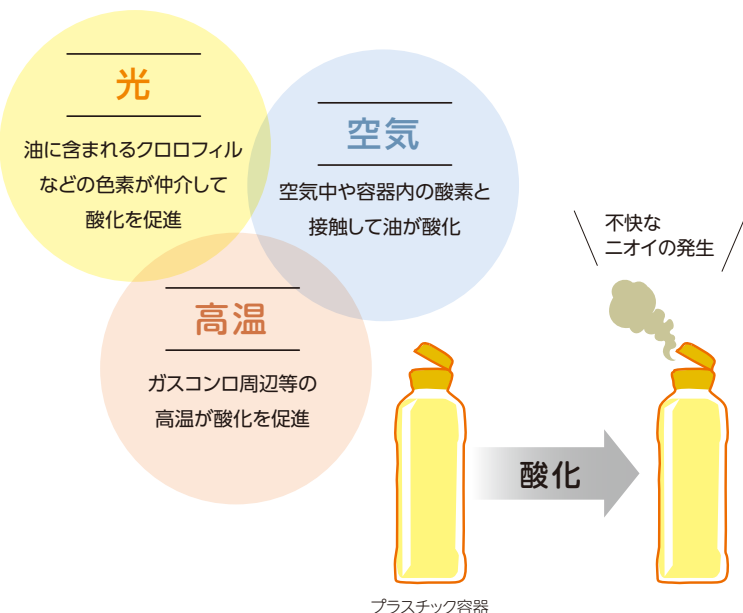
油は劣化してくると、いやなニオイがでてきたり、色が濃くなったり、粘度が増して品質が低下します。

加熱調理時に 油を劣化させる原因



常温保存中に 油を酸化させる原因

油は、長期間空気と触れると空気中の酸素と油が反応して酸化します。プラスチックは空気を一定量透過させます。開栓していなくても酸化は徐々に進んでいます。



劣化・酸化の度合の目安の例

酸価 AV (Acid Value)

酸価は油脂中に含まれる遊離脂肪酸の量を示す値で、油の精製度合や加熱による劣化の程度がわかります。数値が高いほど劣化しています。

過酸化値物価 POV (Peroxide Value)

過酸化値物価は油脂中に含まれる過酸化物の量を示す値で、保存状態や自動酸化による劣化の程度がわかります。

カルボニル値 CV (Carbonyl Value)

過酸化物が分解するとケトンやアルデヒドなどカルボニル化合物となり、カルボニル値という数値で表します。数値が高いほど劣化(特に臭い)が進んでいる目安となります。

気になる劣化の原因のひとつは酸素です。

独自の技術を進化させた植物油の酸化を抑える「ウルトラ酸化バリア製法」を紹介しています。



容器による保存性の違い

油の容器は主にプラスチック、瓶、缶が使われます。光、空気、水分を遮断すると保存性が高まります。同じ種類の油で比較すると保存性は以下の順になります。



製造技術でつくりたての植物油のおいしさを持続

日清オイリオでは、独自の技術を進化させた植物油の酸化を抑える「ウルトラ酸化バリア製法」を開発しました。

技術その1

製造後の酸化を抑える「Neo ナチュメイド製法」

低温・高真空の状態での精製することで、製造後の酸化油脂の生成を抑制します

技術その2

油中の酸素を微細な窒素バブルで追い出す「日清ウルトラファインバブル製法」

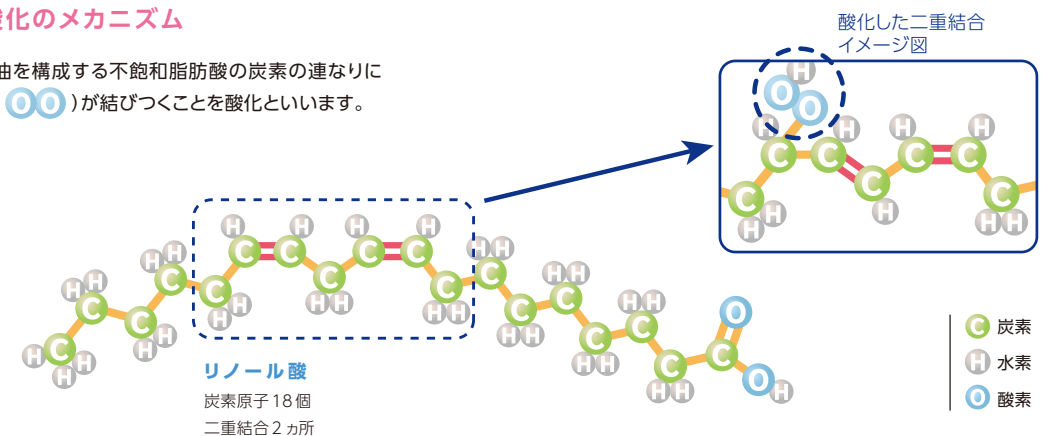
技術その3

開封前の酸化を抑える「酸化ブロック製法」

容器のヘッドスペース内の酸素を追い出し、代わりに窒素を充填させます

酸化のメカニズム

植物油を構成する不飽和脂肪酸の炭素の連なりに酸素(●●)が結びつくことを酸化といいます。



上手な保存法 劣化した油の見分け方

油は開封前・開封後も常温保存

油は、常温保存商品のため開封前、開封後も冷蔵庫で保存する必要はありません。

開栓したら1～2ヵ月で使いきれの容量を選びましょう。

上手な保存法の5つのポイント

1 直射日光や蛍光灯の光を避ける

光は油の酸化を早める原因になります。暗くて涼しい所を選んでください。



2 温度の高い場所は避ける

高熱・高温も油を酸化させる原因のひとつ。ガスコンロの周辺はもちろん、買物途中、炎天下の車の中に長時間置いてしまうのは禁物です。



3 しまい忘れにご用心

押し入れや物置などに、頂き物の油が保存されていませんか。ときどきチェックしてください。

4 開栓したらフタをきちんとしめる

油は空気に触れても酸化します。また、フタをしめ忘れるとゴミや虫などが入ることもあります。

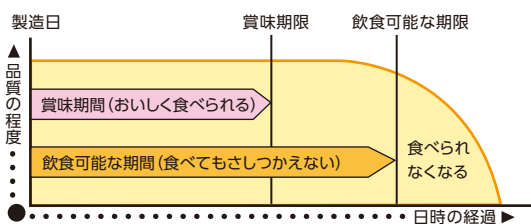
5 開栓したら、なるべく早めに使いきる

おいしく召し上がるために、開栓したら1～2ヵ月で使いきりましょう。

賞味期限の過ぎた未開封の油は・・・

いつまでおいしく食べられるかどうかは、保存状態、容器の種類などによって異なります。賞味期限を過ぎたらすぐに使えないということではありませんが、おすめはできません。ただし、ニオイを嗅いで判断したり加熱するなど、調理に工夫をした上で大切な食品をムダにしないことも大切です。

賞味期限と飲食可能な期限



※イメージ図

簡単な確認方法

フライパンをきれいに拭き、キャベツなど香りの弱い野菜の炒め物を少し作り、ニオイを嗅いでみて異臭が感じられなければ加熱調理に限りて使用可能な場合もあります。見た目では判断できません。

※32ページの「劣化した油の5つのチェック法」もご利用ください。気になる場合は、お使いにならないでください。

「油の替え時がよくわからない」「油が泡だらけでびっくり」という経験はありませんか？劣化した油は、どのようにしても元にはもどりません。

油も使うと“疲れ”がでる

揚げ油に使った油は、何回ぐらい使えるのでしょうか。

揚げ油は3～4回が目安と覚えておきましょう。

必要以上の高温で揚げ物をするとうの疲れ(劣化)を早めます。



劣化した油の5つのチェック法

1 いやな臭いがしていませんか？

加熱時に枯草や塗料のような油臭い不快なニオイがします。

2 色が濃くなっていませんか？

とくに魚などの揚げ物は油の着色が強くなります。

3 ねばりがでていませんか？

温度が下がったときに油がとろ～んとします。

4 180℃ぐらいで煙がでませんか？

新鮮な油ではおよそ240℃までは煙がでません。

5 泡が消えにくくなっていますか？

泡で揚げている食材が見えなくなります。

泡立ち

油にうつる衣の卵黄や食材の成分により、泡立ちや着色が起きやすくなります。

水蒸気による一時的にでる泡

油に入れた直後は、急激に熱せられた食材の水分が一気に蒸発し、勢いよく泡が発生しますが、すぐにおさまります。原因は水蒸気なので、新しい油でも泡立ちます。食材を一度にたくさん入れると、油がふきこぼれることがあります。食材は、鍋の表面の1/3～1/2程度を目安に揚げましょう。

油の劣化による消えにくい泡

揚げ油を繰り返し使うと、徐々に泡が消えにくくなり、食材を取り去った後もしばらく泡が残ります。さらに使い続けると揚げている食材が見えなくなるほどの泡(カニ泡)がでます。



消えにくい泡(カニ泡)

油の上手な片付け方

使ったあとは、上手に後片付け

鍋をそのままに
しておかない

揚げ物に使った油をそのまま鍋に入れておくのは禁物です。空気に触れやすく、またゴミや虫が入る原因になります。

冷めないうちに
処理しましょう

揚げカスも油の劣化を早めます。油が冷めないうちに油こし器でろ過します。冷めると粘度が増してこしづらくなります。

※その際やけどに注意しましょう。

容器に入れて、
きっちりフタを閉める

ろ過した油が冷えたら、冷暗所で保存を。もちろん、フタをきちんと閉めることを忘れずに。

油は「流し」には捨てないで！

油を流しや下水道に捨てるのは絶対に禁物です。油の付いた食器類は、紙で拭いてから洗うようにし、少しでも油を下水道に流さないよう心がけましょう。

捨て方
1

自治体の廃油回収に出す

まずは、お住まいの地域の廃油回収を確認する。

賞味期限が切れて食べられなくなった油は、使用済みの油と同様に各自治体の定める方法に従って処分しましょう。

捨て方
2

吸わせる

ポリ袋などに新聞紙や吸油性のよい紙をつめ、冷めた油を吸わせる。袋の口をしっかりとめる。

捨て方
3

固める

油固め剤を利用して固める。油を加熱するときは、その場を離れないようにする。

早めにもえるゴミと一緒に捨てましょう

気温の高い夏場などは、油のしみた紙や布はそのままにしておくと発熱して自然発火する場合があるため、水をふりかけると安心です。

これだけは気をつけたい 天ぷら火災

火災予防を心がけましょう

揚げ物などをするときは、火災にも十分注意してください。天ぷら油による火災は、鍋の中に火が入って起こると思われがちですが、これは誤解です。油はある温度以上になると煙がではじめ自然発火します。加熱したまま油のそばを離れるのは絶対に禁物です。急用があっても、台所を離れるときは必ず火を止める習慣をつけましょう。



■ 植物油の発火温度

発煙		引火	発火
サラダ油・精製油 251~261℃	煙が ではじめる	火をつければ燃えだす 300~320℃	燃えだす 火を近づけなくても燃えだす 370~400℃
	ごま油など 精製をしていない油 180℃前後		

〈参考：総務省消防庁センター資料〉

注意

- 使用する油の量が少なくなるほど、短時間で高温になりやすく危険です。少ない油で揚げ物調理をする場合、火加減の調節をこまめに行い、加熱のしすぎに十分ご注意ください。
- 電磁調理器(IH)をご使用の場合、油の使用量を規定しているものがありますので、調理器の取り扱い説明書の使用油量を必ず守り、加熱のしすぎにご注意ください。

火災が発生した際は・・・

水で消火しようとするすると炎が爆発的に拡大して大変危険です。あわてずに以下の方法で消火をしてください。

天ぷら油による火災は、消火器での消火がもっとも確実です。ご家庭の台所に備えておくとながら一の際も安心です。

消火器を使用する際に、鍋に近すぎると油が飛び散って怪我をするおそれがあります。離れた位置から油面を覆うようにすると安全です。また、一度火が消えた後も油の温度が高いままだと再度発火する場合があります。速やかにコンロの火を止める事が重要です。

炎があまり大きくない場合は、コンロの火を止めて鍋全体を覆うフタをして空気を遮断する事により消火できる場合もあります。消火の際は、火傷や鍋をひっくり返してケガをしないように注意する事が重要です。



上手な注ぎ方 たたんでコンパクト 容器の分別

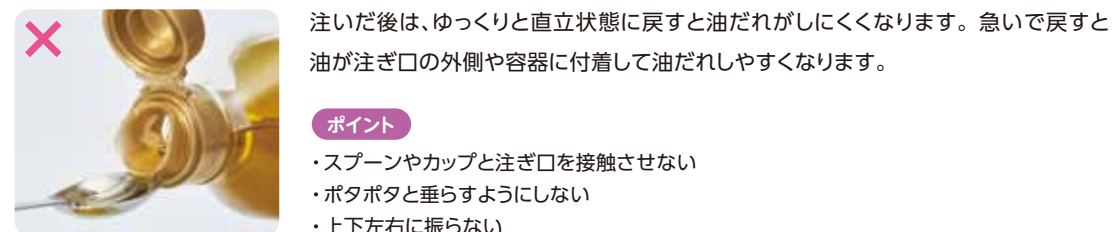
キャップの開け方

開栓するときは、容器をテーブルなどの平らな所に置いて片方の手で容器をしっかりを支えましょう。

※プルリングを真上、横、逆方向に引くと硬い、開けにくいと感じられることがあります。



上手な注ぎ方



二重構造のボトルの注ぎ方

十分に傾けてから、ボトルを押してください。
ボトルを上向きのまま繰り返し押し押しと油だれを誘発することがあります。

使い終わった後の容器の分別

ラベルのはがし方

ボスコオリーブオイル瓶のラベル



600g 容器のラベル



1000g 容器のラベル



日清オイリオは「環境対応」と「使い勝手」に配慮した容器・包装の開発に取り組んでいます。

瓶容器キャップのとり外し方

キャップをとり外すときは、容器をテーブルなどの平らな所に置いて片方の手で容器をしっかりを支えましょう。

分別線は、上から体重をかけるように押すと楽に切れます。



- ・上ブタをねじると、上ブタがつけ根からちぎれることがあります。
- ・油はねにご注意ください。
- ・刃物を使ってキャップを取り外さないでください。
- ・気温が低い季節はキャップ部をお湯につけて温めると外しやすくなります。

プラスチック容器のつぶし方（1000gポリ容器）

使用後は上ブタを開けた状態で容器下部、底部、側面、肩部の順につぶし、最後に上ブタをしめてください。



※食用油のプラスチック容器の捨て方は、28 ページをご覧ください。

紙容器のつぶし方（450g紙パック）

使用後は、容器上部の屋根部分、側面の折りたたみ線、底部の順につぶします。



ご当地「油」紀行

ところ変われば、食文化も変わります。

食材を活かすご当地料理は、油との相性がピッタリ。

茨城県 土浦市 レンコンのおろし揚げ

江戸時代初期に城下町として発展した、茨城県南部の土浦市。豊かな漁場でもある霞ヶ浦に面していて、湖岸で栽培されるレンコンは、生産量日本一です。いろいろな料理に使われるレンコンですが、地元では「おろし揚げ」で食べられています。おろしたレンコンに小麦粉少々を加え、味つけしたものを素揚げにします。刻んだニンジンや玉ねぎを足したり、ヒジキやひき肉を加えるなどご家庭ごとに様々。11月～12月の旬の時期は、レンコンに甘みが増し、やさしい旨みと香りの良さが楽しめます。



静岡県 焼津市

黒はんぺんフライ

東側に駿河湾が広がる焼津市は、昔から漁業が主産業です。豊富な魚介類が特産物ですが、加工品のひとつ「黒はんぺんフライ」が地元の人々に愛されています。「はんぺん」といえば白くてフワツとしたものですが、焼津ではサバ、イワシをメインに骨もすりつぶして作る黒っぽいものが主流。黒はんぺんに小麦粉、溶き卵、そしてパン粉をつけて揚げれば「黒はんぺんフライ」のできあがり。衣はパン粉を細かくつぶしてつける薄目がおすすめのこと。食べてみるとサバやイワシの旨みと香ばしさが口の中いっぱいに広がります。

香川県 まんばのけんちゃん

四国の北東部と、瀬戸内海に浮かぶ島々からなる香川県。日本で随一のオリーブ産地である小豆島を擁することでも知られています。そんな香川県に「まんばのけんちゃん」と呼ばれる郷土料理があります。人の名前のように聞こえますが、高菜を豆腐や油揚げと一緒に油で炒め煮にした料理です。味つけはご家庭によって千差万別。だし汁の旨みと、まんばの独特の味としゃきしゃきした食感を楽しむおふくろの味です。「まんば」とは三池高菜という葉野菜の一種、「けんちゃん」は、けんちん料理が語源ともいわれています。



日清オイリオ生活科学では、ホームページ
発見ご当地「油」紀行にて、
各地の料理を紹介しています。

[www.nisshin-oillio.com/
report/kikou](http://www.nisshin-oillio.com/report/kikou)



日清サラダ油は、日本のサラダ油の原点です。

「日清サラダ油」が誕生したのは、1924(大正13)年のことでした。日清製油(現 日清オイリオグループ)が、ドイツから最新の精製設備を導入し、大豆特有の青臭さ除去に取り組み、日本で初めて精製度の高い食用油の製造に成功したのが始まりです。

当時日本では、食用油は主に揚げ物調理に使っていました。一方、西洋では、生野菜に塩や酢を加えた食用油をいわゆるドレッシングのようにして食べていました。冷やしても固まらずに、サラダ料理などに生でも使用できる精製の度合いを高めた良質の食用油を「サラダ油」と名づけたのです。

以来、「サラダ油」という名称は、日本での油の品質を示す規格にも使われるようになり、食用油をさす一般名称として私達の生活の中に根づいています。

日清オイリオグループは100年以上にわたり、
「おいしさ・健康・美」をお届けしています。



1ガロン缶
1925年頃

大瓶
1927年頃

雑誌広告
1927年11月頃

日本のサラダ油の原点 「日清サラダ油」

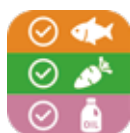
日清オイリオグループの歩み

- 1907年 日清豆粕製造株式会社 創立
社名の「日清」は、日本の「日」と
清国(現在の中国)の「清」に由来
- 1918年 日清製油株式会社へ社名変更
- 1924年 国産初のサラダ油「日清サラダ油」を発売
- 1992年 「日清キャノーラ油」を発売
- 1996年 「BOSCOオリーブオイル」を発売
- 2002年 経営統合により日清オイリオグループに
- 2003年 特定保健用食品「ヘルシーリセット」を発売
- 2024年 「日清サラダ油」発売100周年

健康で豊かな
おいしさを
食卓へ



毎日の食のバランス、気になりますか？ 「バランス日記」で簡単にセルフチェック！



バランス日記 10食品群チェック



今すぐ無料ダウンロード！！

スマートフォン端末のアプリです。

バランス日記 アプリ

検索

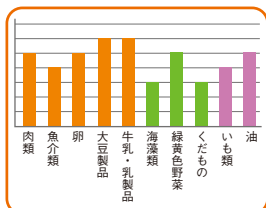


ポチッと押すと
CLEAR
が表示されます。

バランスの良い食事の目安は、**1日7食品群以上**
元氣なカラダのために、いろいろ食べる食習慣をつけましょう！

バランスチェックのサポート機能

- 1.ひとめでわかる！グラフ機能
- 2.たよりになります！レシピ検索
- 3.食でつながる食友友機能



東京都健康長寿医療センター 日清オイリオグループ共同開発

日清オイリオグループ株式会社

〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号

ホームページアドレス www.nisshin-oillio.com

お客様相談窓口 ☎.0120-016-024 受付時間 9:30～17:00(土・日・祝日を除く)

※二次元コードは携帯電話やスマートフォンの機種、アプリによって正確に読み取れない場合があります。



ユニバーサルデザインの
読みやすい文字を
使用しています。



この印刷物には、印刷工程で揮発性有機化合物を含まない植物油のNon-VOCインキを使用しています。

2024.4.5000