

原料によって脂肪酸と単位価格に違い

～食用植物油脂の脂肪酸組成～

最近、サラダ油だけではなく、やし油、あまに油、えごま油などさまざまな種類の植物油脂が市販され、利用する機会が増えてきています。植物油脂はその原料によって脂肪酸の種類に特徴があります。そこでいろいろな植物油脂をテストしてどのような脂肪酸が含まれているか調べてみました。

テスト品目

○食用植物油脂 33 銘柄

やし油（ココナッツオイル）、なたね油（キャノーラ油）、オリーブ油、ごま油、えごま油、あまに油、米油、ぶどう油、落花生油、ひまわり油（ハイオレイック）、ひまわり油（ハイリノール）、綿実油、調合油（複数の植物油脂を混ぜた油）。

○各脂肪酸の説明

- ・カプリル酸、カプリン酸、ラウリン酸：飽和脂肪酸。他の脂肪酸よりも小さく中鎖脂肪酸と呼ばれる。体内で速く分解されると言われている。やし油に多い。
- ・ミリスチン酸、パルミチン酸、ステアリン酸：飽和脂肪酸。植物油では含有量が少ない。
- ・オレイン酸：一価不飽和脂肪酸。オリーブ

油に多い。

- ・リノール酸：多価不飽和脂肪酸で n-6 系脂肪酸。必須脂肪酸。
- ・ α -リノレン酸：多価不飽和脂肪酸で n-3 系脂肪酸。必須脂肪酸。

テスト結果

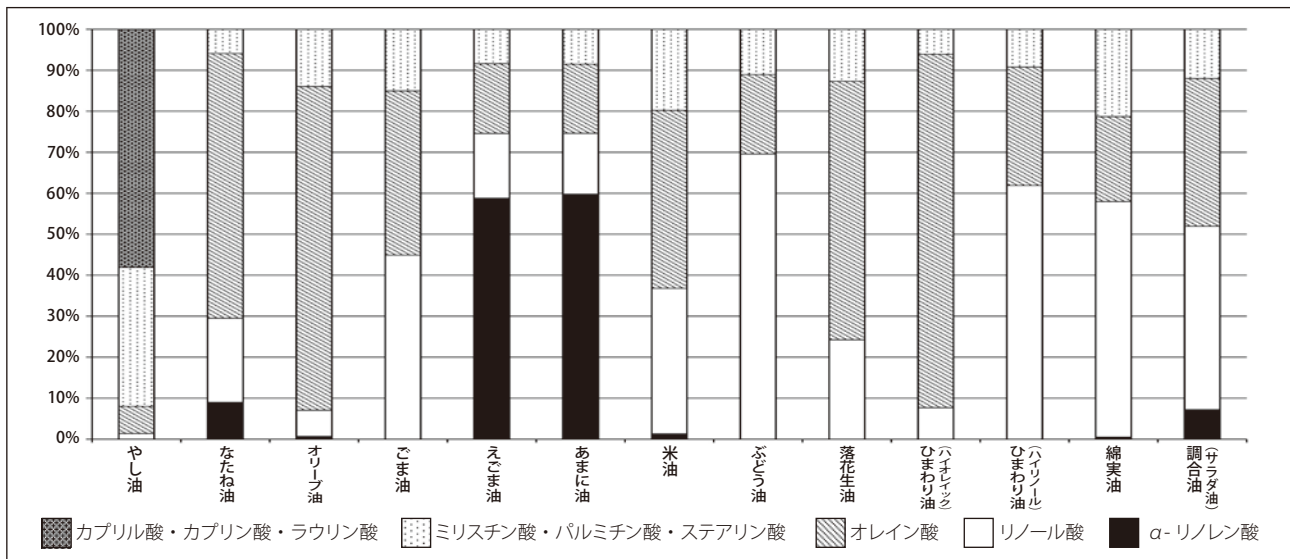
○脂肪酸組成

やし油はラウリン酸、なたね油とオリーブ油、落花生油、ひまわり油（ハイオレイック）はオレイン酸、ぶどう油とひまわり油（ハイリノール）、綿実油はリノール酸、ごま油と米油、調合油はオレイン酸とリノール酸、えごま油とあまに油は α -リノレン酸が多く含まれていました。また、同じ種類の植物油脂では銘柄による脂肪酸組成の違いはありませんでした。中鎖脂肪酸はやし油のみ検出されました。ミリスチン酸はやし油と綿実油以外は不検出でした。

○単位価格 (100g あたり)

やし油 (544円)、あまに油 (531円)、えごま油 (531円) は高い価格でした。一方、なたね油 (22円)、調合油のサラダ油 (31円) は低い価格でした。

●食用植物油脂の脂肪酸組成



●テスト品一覧とテスト結果

種類	No.	商品名等	脂肪酸組成(%)										内容量(g)	購入価格(円)	単位価格(円)	種類	No.	商品名等	脂肪酸組成(%)										内容量(g)	購入価格(円)	単位価格(円)
			カプリル酸	カプリン酸	ラウリン酸	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	ND							カプリル酸	カプリン酸	ラウリン酸	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	ND			
やし油	1	Ceylon Family Organic Extra Virgin Coconut Oil	4.3	5.0	51.4	21.6	8.3	3.2	5.2	1.0	ND	460	1000	217	あまに油	17	トップバリュ アマニ油	ND	ND	ND	ND	5.0	3.6	20.5	16.2	54.7	170	807	474		
	2	日清 ココナッツ オイル	1.7	4.2	49.1	20.7	11.0	3.6	7.8	1.8	ND	130	798	613		18	日清 アマニ油	ND	ND	ND	ND	5.5	4.2	19.6	16.0	54.7	145	850	586		
	3	ユウキ食品 ココナッツ オイル	4.3	5.0	49.2	20.1	9.7	3.3	6.9	1.5	ND	110	883	802		19	日本製粉 アマニ油	ND	ND	ND	ND	4.7	2.5	10.5	12.4	70.0	150	798	532		
	平均		3.4	4.7	49.9	20.8	9.7	3.4	6.6	1.4	ND	233	894	544		平均		ND	ND	ND	ND	5.1	3.4	16.9	14.9	59.8	155	818	531		
なたね油	4	AJINOMOTO 一番しぼり キャンーラ油	ND	ND	ND	ND	4.1	1.8	64.7	20.5	8.8	1350	300	22	米油	20	co-op こめ油	ND	ND	ND	ND	17.3	1.9	43.8	35.7	1.3	600	478	79		
	5	トップバリュ キャンーラ油	ND	ND	ND	ND	4.1	1.8	64.9	20.5	8.7	1000	213	21		21	築野食品工業 こめ油	ND	ND	ND	ND	17.0	2.0	44.1	35.8	1.2	500	420	84		
	6	日清 キャンーラ油	ND	ND	ND	ND	4.1	1.8	64.0	20.6	9.5	1000	228	22		22	日清 こめ油	ND	ND	ND	ND	19.4	1.8	42.4	35.0	1.5	200	257	128		
	平均		ND	ND	ND	ND	4.1	1.8	64.5	20.5	9.0	1117	247	22		平均		ND	ND	ND	ND	17.9	1.9	43.4	35.5	1.3	433	385	97		
オリーブ油	7	AJINOMOTO OLIVE OIL	ND	ND	ND	ND	12.1	3.0	76.9	7.3	0.7	200	375	187	ぶどう油	23	AJINOMOTO ヘルシーグレープ シードオイル	ND	ND	ND	ND	7.5	4.0	22.0	66.6	ND	400	468	117		
	8	日清 EXTRA VIRGIN Olive Oil	ND	ND	ND	ND	10.2	3.3	80.9	4.9	0.7	350	494	141		24	日清 ビュアグレープ シードオイル	ND	ND	ND	ND	6.7	3.8	16.6	72.9	ND	400	537	134		
	9	ボスコ エキストラバージン オリーブオイル	ND	ND	ND	ND	10.3	2.3	80.2	6.5	0.7	456	797	174		25	ワールドフーズ ベルカリ グレープ シードオイル	ND	ND	ND	ND	7.1	4.0	19.5	69.4	ND	920	817	88		
	平均		ND	ND	ND	ND	11.0	3.0	79.0	6.4	0.7	366	597	165		平均		ND	ND	ND	ND	7.1	3.9	19.4	69.6	ND	573	607	113		
ごま油	11	かどや製油 純正ごま油	ND	ND	ND	ND	9.4	6.0	41.4	43.3	ND	200	332	166	落花生油	26	鈴商 PURE PEANUT OIL	ND	ND	ND	ND	8.3	3.0	69.0	19.8	ND	230	645	280		
	12	日清 純正ごま油	ND	ND	ND	ND	9.4	5.5	39.5	45.7	ND	130	235	180		27	ユウキ食品 ビーナッツオイル	ND	ND	ND	ND	11.4	2.5	57.2	28.8	ND	105	388	369		
	平均		ND	ND	ND	ND	9.4	5.6	40.1	45.0	ND	210	404	187	平均		ND	ND	ND	ND	9.9	2.8	63.1	24.3	ND	168	517	325			
	13	竹本油脂 マルホン 太香胡麻油	ND	ND	ND	ND	9.5	5.3	39.3	45.9	ND	300	645	215	ひまわり油	28	昭和産業 オレインリッチ (ハイオレイック)	ND	ND	ND	ND	3.6	2.5	86.2	7.7	ND	300	332	110		
平均		ND	ND	ND	ND	9.4	5.6	40.1	45.0	ND	210	404	187	29		モンテ物産 スズキ ひまわり油 (ハイリノール)	ND	ND	ND	ND	5.9	3.3	28.9	61.9	ND	918	497	54			
えごま油	14	朝日 えごま油	ND	ND	ND	ND	6.5	2.2	16.3	15.8	59.2	170	958	563	綿実油	30	日清 綿実油	ND	ND	ND	0.6	18.2	2.5	20.7	57.5	0.5	600	451	75		
	15	創健社 えごま一番	ND	ND	ND	ND	6.2	1.6	17.0	15.8	59.4	200	1110	555		31	AJINOMOTO サラダ油	ND	ND	ND	ND	8.2	2.9	40.2	41.3	7.4	1000	321	32		
	16	トップバリュ えごま油	ND	ND	ND	ND	5.7	3.0	17.7	15.8	57.9	170	807	474	32	日清 サラダ油	ND	ND	ND	ND	9.6	3.3	31.8	48.2	7.0	1300	398	30			
	平均		ND	ND	ND	ND	6.1	2.3	17.0	15.8	58.8	180	958	531	平均		ND	ND	ND	ND	8.9	3.1	36.0	44.8	7.2	1150	360	31			
													調合油	33	日清 ヘルシー ごま香油	ND	ND	ND	ND	7.3	4.1	48.9	35.6	4.0	250	321	128				

○ND:不検出 ○購入価格は税込み。
○単位価格は小数点以下切り捨て。100gあたりの価格。

消費者へのアドバイス

- ・植物油脂は原料により含まれる脂肪酸の種類が違います。また、単位価格も植物油脂によって大きく違います。
- ・植物性以外に動物性油脂があります。バターや牛脂にはエネルギー源として重要な飽和脂肪酸、魚油にはドコサヘキサエン酸 (DHA) エイコサペンタエン酸 (EPA) などが含まれています。植物性、動物性油脂ともに日常の食事

の中でバランスよく摂りましょう。

