

MCTオイルの脂肪酸組成

商品テスト

MCTオイル(Medium Chain Triglyceride: 中鎖脂肪酸油)は、中鎖脂肪酸を豊富に含み、一般的な植物油脂よりも体内における吸収速度が速く、体脂肪として蓄積されにくいなど、健康志向の消費者に注目されています。そこで、市販されているMCTオイルの脂肪酸組成と喫食時における注意点について情報提供します。

テスト品

- ・MCTオイル 7銘柄 (No.1~7)
- ・なたね油 1銘柄 (No.8)
- ・ごま油 1銘柄 (No.9)
- ・オリーブ油 1銘柄 (No.10)

テストした脂肪酸

- ・中鎖脂肪酸 (3種類)・・・カプリル酸、カプリン酸、ラウリン酸
- ・長鎖脂肪酸 (6種類)・・・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

テスト品 7銘柄



※中鎖や長鎖という名称は、結合している炭素の長さによって分類されます。

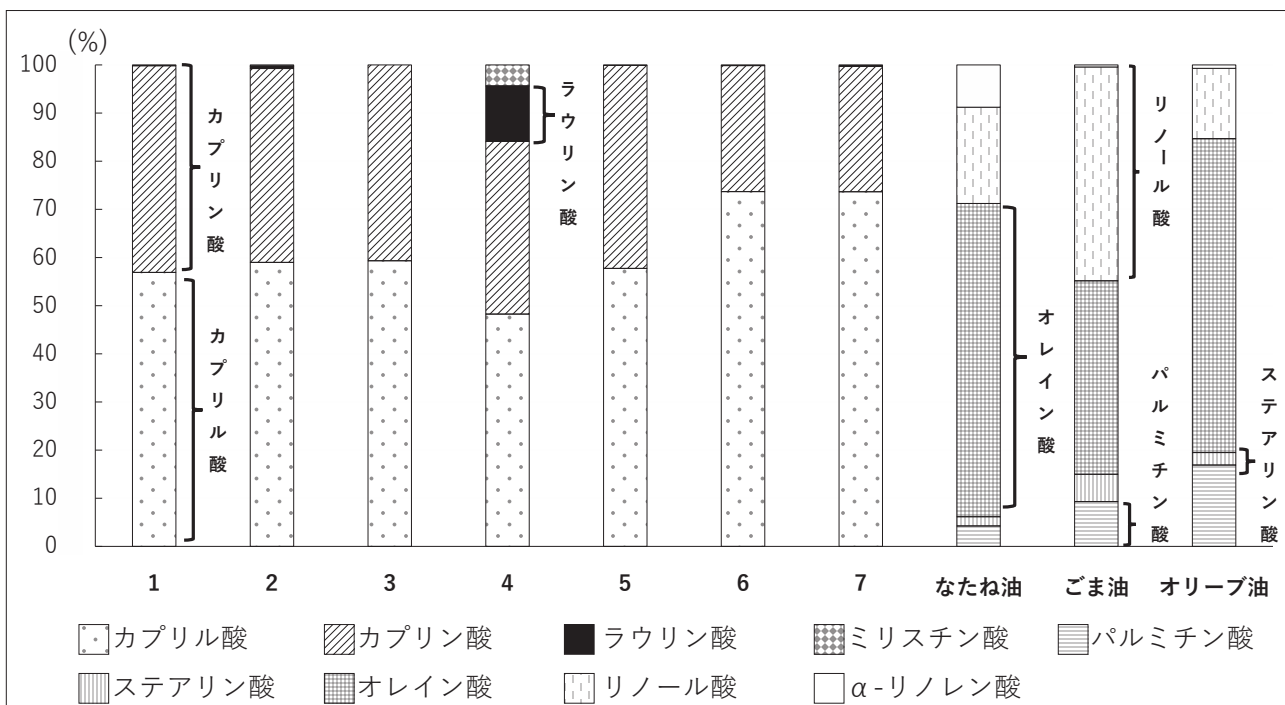
テスト方法

脂肪酸組成：ガスクロマトグラフ (GC / FID) にて測定しました。

テスト結果

表示通りの組成比率

MCTオイルは、ほとんどが中鎖脂肪酸で



テスト結果

No.	商品名 (販売者・製造者・輸入者等)	テストした脂肪酸 (%)									原産国 および 原料 原産地	JAS マーク 等	内容量 (g)	単位 価格 (g/円)	購入 価格 (円)
		カプリル 酸 C8:0	カプリン 酸 C10:0	ラウリン 酸 C12:0	ミリスチ ン酸 C14:0	パルミチ ン酸 C16:0	ステアリン 酸 C18:0	オレイン 酸 C18:1	リノール 酸 C18:2	α-リノ レン酸 C18:3					
1	仙台勝山館 MCT オイル (勝山ネクステージ株式会社)	56.9	42.9	0.2	-	-	-	-	-	-	インドネシア	無	360	7.1	2,538
2	ORGANIC MCT オイル (紅花食品株式会社)	59.0	40.3	0.3	0.2	0.2	-	-	-	-	スリランカ	有機 JAS	170	8.9	1,512
3	Premium MCT オイル (株式会社プレミアムマーケ ティング)	59.3	40.7	-	-	-	-	-	-	-	マレーシア	無	135	8.6	1,166
4	ORGANIC COCONUT MCT OIL (株式会社ココウェル)	48.2	35.9	11.5	4.4	-	-	-	-	-	フィリピン	有機 JAS	93	15.1	1,404
5	MEDIUM CHAIN TRIGLYCERIDE OIL (株式会社オーバースーズ)	57.7	42.2	0.1	-	-	-	-	-	-	マレーシア	無	236	5.9	1,393
6	日清 MCT オイル 100% (日清オイリオグループ株式会 社)	73.7	26.2	0.1	-	-	-	-	-	-	スペイン製造	機能性 表示食 品	90	9.9	894
7	中鎖脂肪酸油100% MCT オイ ル (イオン株式会社)	73.7	26.1	0.3	-	-	-	-	-	-	スペイン製造	無	145	5.9	861
8	(参考品) 日清 キャノーラ油 (日清オイリオグループ株式会 社)	-	-	-	-	4.2	1.9	65.1	20.0	8.8	国内製造	無	400	0.7	286
9	(参考品) かどやの純正 ごま 油 (かどや製油株式会社)	-	-	-	-	9.3	5.7	40.2	44.4	0.4	国内製造	無	70	3.3	232
10	(参考品) OLIVE OIL EXTRA VIRGIN (株式会社J-オイルミルズ)	-	-	-	-	16.9	2.6	65.2	14.6	0.7	スペイン製造	無	200	2.9	570

※表中の「-」は不検出を表す。

※原産国表示は、輸入された加工食品において適用され、その製品の原産国の表示が求められる。

※原料原産地表示制度では、国内で製造されたすべての加工食品に対して、原料原産地表示を行うことが義務付けられている。原則として重量割合上位1位の原材料を国別重量順で表示する。また、重量割合1位の原材料が加工食品の場合は、製造地を表示する。

構成され、表示通りの組成比率でした。No.2、4は微量ながら、長鎖脂肪酸であるミリスチン酸、パルミチン酸が検出されました。

参考品として用いた、なたね油 (No.8)、オリーブ油 (No.10) の主たる脂肪酸は長鎖脂肪酸の一つであるオレイン酸であり、ごま油 (No.9) には、他と比べてステアリン酸、リノール酸が多く含まれていました。

表 示

有機 JAS マークのあるものが2銘柄 (No.2、4)、機能性表示食品と表示されているものが1銘柄 (No.6) で確認できました。

価 格

MCT オイルの単位価格は1g 当たり、最小5.9円 (No.5、7) ~ 最高15.1円 (No.4) で

した。

MCT オイルは参考品の油脂類よりも高いことが分かりました。

消費者へのアドバイス

MCT オイルは一度に大量に摂取するとお腹がゆるくなる場合がありますので、注意しましょう。

また、加熱したときに煙が出始める発煙点が低く、160℃以上に熱すると発火の危険性があるため、炒め物や揚げ物などの加熱調理には使用しないようにしましょう。

MCT オイルは食品容器として用いられる発砲ポリスチレン (PS) 容器等を変質させるため、思わぬ事故を招くことがあります。喫食する際は商品に記載の注意事項をよく読みましょう。