

知って得する MCT オイルの話

少し前まではオイルというと調理用というイメージが強かったのですが、最近ではオリーブオイルをはじめ、えごま油、アマニ油など、健康面に様々なメリットがあるオイルが注目されています。中でも最近特に注目を集めているのが「MCTオイル」です。医療現場でも使用されているほど安全性の高いMCTオイルの魅力を紹介しましょう。

MCTオイルとはココナッツやパームの核に含まれる中鎖脂肪酸だけを取り出した油のことです。中鎖脂肪酸油は脂肪酸の中でも「飽和脂肪酸」に属するオイルで、消化・吸収が早いという特徴から、様々な健康効果が期待されています。

中鎖脂肪酸はアボカドオイルやオリーブオイルに含まれる長鎖脂肪酸とは違い、肝臓に直接取り込まれて代謝されます。そのスピードは長鎖脂肪酸の四倍とも言われ、体内ですぐに吸収されて素早くエネルギーに変わるため、体脂肪として蓄積されにくいのです。そしてその吸収の速さから、エネルギーを特に必要とする未熟児や腎臓病患者、高脂肪食を必要とするてんかん患

者、消化器系の手術後に油の消化吸収が低下した患者の栄養補給に長年にわたり医療現場で利用されてきました。素早くエネルギーに変わるMCTオイルは、ケトン体を作り出すことでエネルギーを供給し続けるため、ジョギングや筋トレなどのトレーニング前に取り入れることで、持久力をアップすることができそうです。プロテインを飲んでいる方にはMCTオイルをプラスすることで筋力アップと同時に脂肪燃焼効果もアップさせる効果が期待できます。

次に使い方ですが、MCTオイルは一般的なサラダオイルなどよりも低温で煙が出てしまうため、炒め物や揚げ物などには不向きです。調理して取り入れるというより、そのまま混ぜて和えたりしたほうがいいです。また摂取量は一日に数回小さじ一〜大きじ一程度が適量とされており、体質や体調によって、下痢や胃痛などの副作用を起こす可能性もあるので、最初は小さじ一程度からスタートとするといいたいでしょう。どんなに身体にいいといっても脂質に変わりはないので、カロリー摂

取を増やさないためにも摂り過ぎには注意。無理なく摂取するためには毎日の習慣に取り入れることをお勧めします。たとえば乳酸菌などが含まれお腹の調子を整えてくれるヨーグルトは、オイルをまぜても油っこさを感じることなく食べることができ、またスムージーに入れるのもいいですね。それとパスタならお皿に盛り付けてからかけるだけでよく、味が変化することもなくどんなソースにも合います。毎日の食事に無理なく続けることが一番、何にでも後からプラスするだけのMCTオイルを始めてみませんか。



意外な組み合わせですが、納豆とは相性抜群、健康食品の代表ともいえる納豆がさらにパワーアップ。ぜひお試しください。