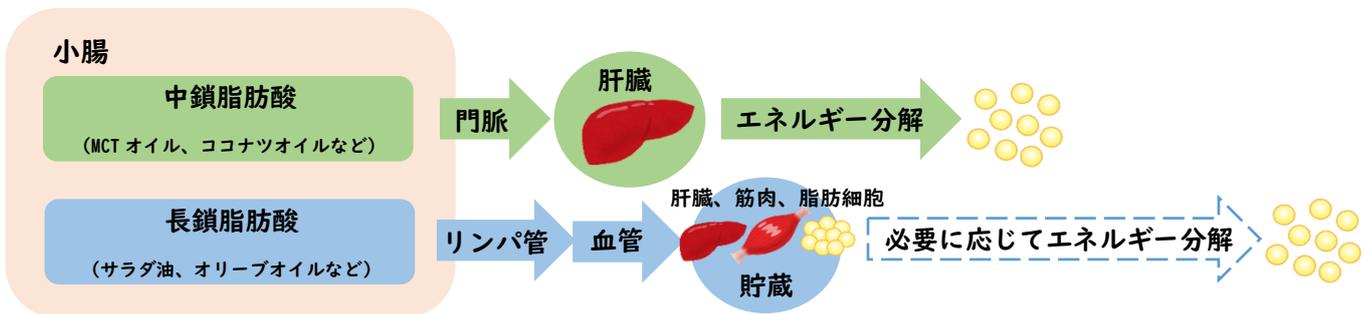


MCT オイルについて

MCT オイルという油を聞いたことはありますか？最近、健康によい食品として紹介されていることが多いですね。今回は MCT オイルがどのように良いのかまとめました。

◆ MCT オイルってなに？

ココナッツやパームの種子など、ヤシ科の植物に含まれる天然成分「中鎖脂肪酸」のみで作られているオイルです。中鎖脂肪酸は、一般的な植物油に含まれている長鎖脂肪酸と比較して、消化・吸収がはやく、**体脂肪として蓄積されにくいことが特徴**です。



◆ どういう人にいいの？

低栄養のリスクがある方、体重を増やしたい方におすすめです。

たんぱく質に意識が行きがちですが、たんぱく質を筋肉に合成するためにはエネルギーも必要です。

MCT オイルは、一般のオイルよりも消化の負担が少なく、エネルギーになるのも早いため、効率のよい低栄養の改善が期待できます。

◆ ダイエットにはいいの？

MCT オイルは体脂肪として蓄積されにくいという特徴がありますが、他の油同様、1gで9kcal（大さじ1で100kcal）とカロリーはあるので、**普通の食事に足だけではダイエットになりません**。

全体のカロリーを減らし、**他の油の代わり**として摂取しましょう。

◆ おすすめの摂り方

ご飯や味噌汁に足すのがお勧めです。ダイエット目的の方は、ドレッシング代わりにサラダにかけてもよいですね。MCT オイルは無味無臭なので、それほど気になりません。

加熱調理には使えませんので、注意してください。



おらずにそのまま
かけましょう

