

♥ …バリア機能UP

● …安心して使える

▲ …注意して選ぶ（条件次第）

✕ …炎症を招く（控えたい）

💀 …最大の炎症リスク

「油」の種類	総合評価	酸化耐性	加熱調理	腸との関係	栄養素の特記
グラスフェッドバター	♥	強い	◎	◎ 腸壁を保護	飽和脂肪酸、酪酸、ビタミンA
ココナッツオイル	♥	非常に強い	◎	◎ 抗菌作用	中鎖脂肪酸（MCT）、飽和脂肪酸
MCTオイル	♥	強い	加熱NG	○ 消化が早い	中鎖脂肪酸（エネルギー効率◎）
EVオリーブオイル	●	比較的強い	○	○ 潤滑油	オメガ9（オレイン酸）
圧搾一番搾り菜種油	●	普通	○	○ 溶剤不使用	オメガ9、オメガ3
圧搾一番搾りごま油	●	強い	○	○ 抗酸化	オメガ9、セサミン
太白ごま油	●	強い	◎	○ 癖がない	オメガ9、抗酸化成分
亜麻仁油	▲	非常に弱い	💀 絶対NG	○ 炎症を抑える	オメガ3（ α -リノレン酸）
えごま油	▲	非常に弱い	💀 絶対NG	○ 炎症を抑える	オメガ3（ α -リノレン酸）
オリーブオイル（精製）	▲	普通	○	▲ 栄養が消失	オメガ9（加工過程で劣化）
一般的バター	▲	強い	○	▲ 飼料の懸念	飽和脂肪酸
米油	▲	強い	○	▲ 溶剤抽出の疑い	オメガ6、ガンマオリザノール
ごま油（安価なもの）	▲	普通	○	▲ 溶剤抽出	オメガ6、オメガ9
キャノーラ油	✕	弱い	▲	✕ 溶剤抽出	オメガ6、遺伝子組み換え
菜種油（安価なもの）	✕	弱い	▲	✕ 遺伝子組み換え	オメガ6、エルカ酸
ひまわり油	✕	弱い	▲	✕ 炎症を促進	オメガ6（リノール酸）過多
紅花油	✕	弱い	▲	✕ 炎症を促進	オメガ6（リノール酸）過多
グレープシードオイル	✕	非常に弱い	✕	✕ 酸化しやすい	オメガ6（リノール酸）過多
安価なグレープシード	✕	非常に弱い	✕	✕ サビの塊	オメガ6（酸化リスク最大）
パーム油	💀	普通	○	💀 腸内細菌に悪影響	飽和脂肪酸（BHA等の添加物）
サラダ油	💀	弱い	▲	💀 リーキーガット原因	オメガ6、ヒドロキシノネナール
マーガリン	💀	悪い	✕	💀 腸を壊す	トランス脂肪酸（食べるプラスチック）
ショートニング	💀	悪い	✕	💀 細胞膜を硬くする	トランス脂肪酸（食べるプラスチック）
植物油脂	💀	非常に悪い	✕	💀 出所不明の油	トランス脂肪酸の宝庫
加工油脂	💀	悪い	✕	💀 不自然な合成	構造が壊れた脂質

オメガ3（ α -リノレン酸）

炎症を抑える力が非常に強く、壊れた粘膜やリーキーガットの修復を助ける
一方、分子構造が非常に不安定で、光・熱・酸素に触れると一瞬で酸化がはじまる

オメガ6（リノール酸）

過剰摂取すると体内で炎症をひきおこす物質に変わりやすい
現代人はオメガ6を摂りすぎ傾向のため、それが炎症を強めアレルギーを悪化させている

オメガ9（オレイン酸）

血中の悪玉コレステロールを下げる（善玉コレステロールは減少させない）

飽和脂肪酸

構造が非常に安定していて酸化しにくいいため、加工食品の劣化を防ぐ働きがある

中鎖脂肪酸

一般的な油よりもすばやく消化・吸収され、すぐにエネルギーになりやすい植物成分