

分類		オイル製品	火にかける調理	備考	
飽和脂肪酸	単鎖	Ghee(ギー)	YES	グラスフェッドの乳牛で製造の有機品が良い。コーヒーやミルクティーに溶かして飲んだり、料理に。	
		ココナッツオイル	YES	独特の匂いがあるものもありますが、火をかける料理をすると消えます。	
	中鎖	他にバター、ラード、脂身など	YES		
		MCT(中鎖脂肪酸)	NO	15ml/日摂取 油の腐りが長くないので、消化吸収が良く、身体がオイルを栄養源にする事を覚えるのに良いオイルです。	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	ω9 オレイン酸	食用こめ油	YES	料理に使え、ビタミンE、トコトリエノール、γ-オリザノールが摂れます(15mlで1日分のビタミンE摂取)。
			オリーブオイル (エクストラバージンオイル)	YES	火をかけずに摂った方がベターですが、料理にもOKです。
			他にサラダ油、パーム油 キャノーラ油など		
	多価不飽和脂肪酸 (必須脂肪酸)	ω6 リノール酸	ごま油 グレープシードオイル	NO (ごま油は、調理に使えますが、トランス脂肪酸を避けるため)	積極的に摂らなくても普段の生活で摂れています。
			他に紅花油、ひまわり油 綿実油	NO	
		ω3 αリノレン酸	DHA / EPA	NO	1日2g以上は摂りたい魚由来の必須脂肪酸です。水銀などの重金属を高真空分子蒸留処理で除去したものが良く、サプリメントの場合、腸溶性ソフトジェルのものは、匂いが気になりません。
			食用アマニ油 食用エゴマ油	NO	5ml/日摂取 積極的に摂りましょう。
			他にヘンプシードオイル、 チアシードオイルなど	NO	