

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。	
		中鎖	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。	
			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	ω 9 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)	ω 6 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	
		ω 3 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	