

今年のトレンドオイルは？オメガ3・6・9

2016話題のオイル特集

5月25日(水)～6月1日(火) / 地階食品街 ほっぺタウン

女性向けメディアを中心に「ココナッツオイル」ブームに沸いた2015年に続き、今年もオイルブームは続きます。オメガ3系、オメガ6系など、人の体に不可欠な必須脂肪酸を多く含むオイルや、オリーブを搾油したオメガ9系の上質なオイルや、最近話題のアルガンオイルなど約30種集めてご紹介します。

オメガ3系(αリノレン酸)→[摂取できる主な品目]青魚・えごま油・アマニ油・シソ油・くるみ・緑黄色野菜・豆類。加熱せず、そのまま。

オメガ6系(リノール酸)→[摂取できる主な品目]紅花油・ひまわり油・コーン油・ごま油・アーモンド油他。オメガ3とのバランスが大事。

オメガ9系(オレイン酸)→[摂取できる主な品目]オリーブオイル・アボカド・アーモンド、カシューナッツ等のナッツ類。酸化しにくいので、加熱料理にも。



オメガ 3

オメガ 6

オメガ 9

ビオロジコ 有機アマニオイル
オレンジ 1684円
コールドプレスした有機アマニ油 99.7%に有機オレンジから抽出した香料を 0.3%配合し、ヨーグルトにかけただけでオレンジ香るアマニソースになります。



オメガ 9

サンタテア ラウデミオ
エキストラバージン・オリーブオイル
4860円
毎年、協会の厳しい基準に合格したオイルだけが「ラウデミオ」を名乗れます。パリの3つ星レストランでも使用されています。



オメガ 3

PODOR フラックスシードオイル
1728円
亜麻仁の種子から採れるオイル。加熱せず、サラダや料理にかけて食べるのに適しています。



オメガ 6

オメガ 9

PODOR アルガンオイル
3240円
モロッコに生息するアルガンツリーの種から採れるオイル。ほんのり甘く、上品なコクがあります。



オメガ 3

オメガ 6

nutiva オーガニックヘンプオイル
1944円
ヘンプから作られたオイルは80%が必須脂肪酸と呼ばれるオメガ3・オメガ6で構成されています。パンにつけたりサラダにミックスしたり、温かい料理の香りづけにも相性抜群です。



オメガ 9

オリバード アボカドオイル
2160円
アボカドの果肉より低温圧搾してとれるオイル。生食はもちろん、加熱調理にもお使いいただけます。



オメガ 3

オメガ 6

オメガ 9

モニーニ オメガ3・6・9
1512円
アマニ油(オメガ3)、キャノーラオイル(オメガ6)、エキストラバージンオリーブオイル(オメガ9)をブレンド。話題のオイルをこの1本で。



取材に関するお問い合わせ先

大丸東京店PR広報 TEL 03-3212-8011(大代表)

佐藤・宮川