

監修

伊達友美先生

美容学博士、栄養学博士、東洋医学インテグレーション・カウンセラー、心身のケアにまつわる実用書（ホリスティックニュートリション）を累計2500人以上の読者獲得を記録。著書に『食べずでせよ！ 最高のダイエット』（主婦の友社）など。



良質なオイルで

“油っぽい食事を摂ったら、翌日ニキビが出た”という経験はない？ 油分は体内に吸収されやがてで摂れば、キレイな肌が即効で手に入るというわけ。美肌をゲットしたいなら、植物の力

選別/三田信彦 (medium) 取材/文ノ下種子

日本で最初に商品化された健康オイル

日本人が昔から使っていたというしそ科の植物「しそ菜」の種子から取ったオイル。α-リノレン酸が多く含まれているため、美容と健康に役立つ。しそ菜200g ¥1,375/スギヤマ食品



ビタミンが豊富な野菜にかけて美肌力をアップ!

香ばしい白ごまのドレッシングに入ごま油を配合。特にα-リノレン酸が手軽に摂取できる。無添加 1人ごま入りなめらかドレッシング(200ml) ¥630/山口食品



しそ油

ダイエットにも効果のある万能なオイル

体内でエネルギーになりにくく、ダイエット中でも人気の高い「α-リノレン酸」が含まれているしそ油。α-リノレン酸は体内で脂肪酸などに多いDHAやEPAへと変換され、健康をサポートしてくれる。花嫁衣装などのアレルギー症状を緩和する効果も。油の酸化を防ぐ働きもあるため、美肌づくりの必須アイテムになるオイルだ。

亜麻仁油

美容効果の高いオイルでうるおいのある肌に

肌の潤いやハリを高めるのに役立つ植物性脂肪酸が豊富に含まれている。α-リノレン酸を豊富に含む。カラダの細胞や組織の修復を助けてくれる働きを持つ。乾燥肌の予防や炎症性疾患の向上にも効果的。美容効果が高いが酸化しやすいので、美肌づくりの必須アイテムだ。



野菜と一緒に手軽に摂れる美肌オイル

北米産の新鮮な有機栽培された有機種子から取れたオイルを使ったドレッシング。ココアのある風味が特徴。さっぱりとした味わいながら、α-リノレン酸とオメガ3脂肪酸を豊富に含む。北海道産 有機ドレッシング(145ml) ¥1,995/三田信彦



ヨーグルトや豆乳にかけてもおいしい

無添加で取れたカナダ産有機種子が原料のオイル。独自の低温搾油で得たバージンオイルを使っている。ヨーグルト、豆乳、スープなどに、ココアのある味わい。無添加ドレッシング(200g) ¥2,040/キヤッパ

効果UP! オイル摂取の4大ポイント

- 1 加熱しないでそのまま使う
オイルの成分が変質する可能性があるため、美肌や健康効果を狙うには極力“生”で使うことがポイント。サラダやカルパッチョのほか、お湯につけて飲むなどに入れてもOK。
- 2 1日の使用量は小さじ1〜2杯
毎日の食生活に取り入れるなら、1日あたり小さじ1〜2杯程度が適量。無理して一度に多く摂取しようとするよりも、少しずつ摂ることを継続すれば、美肌に近づける。
- 3 開封したら冷蔵庫へ!
良質なオイルは、いわば搾りたてのジュースのようなもの。すぐに酸化が落ちてしまうので、開封後は冷蔵庫で保管を、早めに使いきれぬ小さなサイズを選ぶのもOK。
- 4 抗酸化成分と一緒に摂る
オイルは空気と触れれば酸化してしまう。そのため、コエンザイムQ10やα-リポ酸、ビタミンEなどの抗酸化成分と一緒に摂るのがオススメ。美肌効果もアップする。

伊達先生 注目の美肌オイル

美肌と健康に役立つ超優秀なオイル

アミノ酸の豊富な油に配合されているこのオイルには、α-リノレン酸とオメガ3脂肪酸が豊富に含まれている。品質の高さを証明するポイントとして、インターナショナル・アミノ酸協会(IAA)の認証を受けたアミノ酸含有率(100g) ¥1,680/アミノ酸協会

即効美肌に!

すい性質を持つため、肌への影響も顕著。逆にいえば、質のいいオイルをが活きた新鮮なオイルをチョイスしてみてください!



有機栽培のオリーブオイルで肌ツヤアップ!

化学肥料や農薬は一切使わずに育てられた。極上のスペイン産オリーブオイル。質の高いオリーブオイル。オリーブオイルの良さを最大限に引き出す。オリーブオイルの良さを最大限に引き出す。オリーブオイルの良さを最大限に引き出す。



優雅な気分を楽しむ伝統あるイタリア産オリーブオイル

ローマ近郊にも産出されたという伝統のある、サビナ産オリーブオイル。質の高いオリーブオイル。オリーブオイルの良さを最大限に引き出す。オリーブオイルの良さを最大限に引き出す。オリーブオイルの良さを最大限に引き出す。



エキストラバージンオリーブオイル

パスタやサラダにかけておいしく摂れる!

「加工されていない天然植物油」の代表といえるコレ。フルーティな香りが特徴で、スープやサラダなどに購入できるのも魅力。体内の脂肪を燃焼させる働きを促進するコレステロールを減らす働きを持つ「オレイン酸」を豊富に含んでいる。塩を足してドレッシングにしたり、イタリヤの仕立に振りかけたりして使うとOK。



国産ごま油で食事の満足度もアップ!

生産地の特定された国産ごま油は、国内でもおなじみで味も素晴らしい。国産ごま油は、国内でもおなじみで味も素晴らしい。国産ごま油は、国内でもおなじみで味も素晴らしい。



いつでも食卓に置いておける手軽なオイル

昔ながらの製法でつくった一搾りのごま油。取っ手のついているので、扱いやすい。キッチンや食卓でもいつでも使える。あっさりとした味わいながら、α-リノレン酸とオメガ3脂肪酸を豊富に含む。北海道産 国産ごま油(180g) ¥1,200/山口食品

ごま油

豊かな香りでサビない肌を手に入れる!

ココアのある香りが楽しめるごま油は、カラダの細胞を正常に働かせるうえで欠かせない「リノレン酸」と「オレイン酸」が豊富に含まれている。オレイン酸が豊富に含まれている。オレイン酸が豊富に含まれている。オレイン酸が豊富に含まれている。

プラステクニク 手軽においしくとれる美肌オイル

素材の味がそのまま詰まった1袋

アーモンドやバナナなど植物性食品が豊富に含まれている。小袋がうれしい。スナック菓子ではない。スナック菓子ではない。スナック菓子ではない。

小腹が空いたらナッツを食べよう!

アーモンドやバナナなど植物性食品が豊富に含まれている。小袋がうれしい。スナック菓子ではない。スナック菓子ではない。スナック菓子ではない。

こだわりの製法で美容をサポート

大豆と水だけでつくった豆乳は、シズルンな大豆の風味が楽しめる。大豆の風味が楽しめる。大豆の風味が楽しめる。大豆の風味が楽しめる。

手軽に飲めるマイルドなヘルシー飲料

無添加で取れたカナダ産有機種子が原料のオイル。独自の低温搾油で得たバージンオイルを使っている。ヨーグルト、豆乳、スープなどに、ココアのある味わい。無添加ドレッシング(200g) ¥2,040/キヤッパ

牛乳から豆乳にチェンジ!

ソフト、滑らかな口当たりが特徴。牛乳と豆乳の両方の特徴が楽しめる。牛乳と豆乳の両方の特徴が楽しめる。牛乳と豆乳の両方の特徴が楽しめる。