

ブドゥールの石けんの特長 (良質のオリーブオイルだけを使用しています。)

* - * - * - * - * - * - * - * - * - *

石けんの原料は主に油を使います。油には脂肪酸が含まれており、私たちの健康維持には欠かせないものとなっています。

脂肪酸には**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**があり、**不飽和脂肪酸**はさらに**一価不飽和脂肪酸**と**多価不飽和脂肪酸**とに分けられます。(表1参照)

飽和脂肪酸は酸化に対する安定性が非常に高く、分解に時間がかかります。また、悪玉コレステロールを増やす働きがあります。一方、**不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。**したがって前者は体にとっては好ましくない脂肪酸、後者は好ましい脂肪酸といえます。つまり不飽和脂肪酸に含まれている比率の高い方がよい油といえます。ただし多価不飽和脂肪酸は酸化しやすく不安定な性質があるため、この比率が高い油（ヒマワリ油、サフラワー油）はあまり好ましいとはいえません。

その点、**一価不飽和脂肪酸**は多価不飽和脂肪酸よりも安定性が高いため3種類の脂肪酸の中では**最も体によい**といえます。

オリーブオイルは一価不飽和脂肪酸が77%と高いので、最も理想的な油といえます。反対にパーム油やヤシ油は飽和脂肪酸をそれぞれ51%、92%も含んでいるため、あまり好ましくない油といえるでしょう。

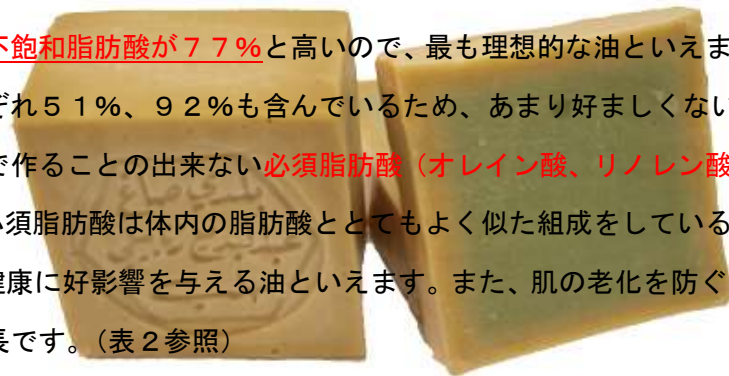
オリーブオイルは体内で作ることの出来ない**必須脂肪酸**（**オレイン酸**、**リノレン酸**、**リノール酸**）が豊富に含まれています。これら必須脂肪酸は体内の脂肪酸ととてもよく似た組成をしているので、肌への親和性が非常に高く、私たち人間の健康に好影響を与える油といえます。また、肌の老化を防ぐといわれる**ビタミンE**が多く含まれているのも特長です。(表2参照)

表1 油に含まれる飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の割合

| 油の種類 | 一価不飽和脂肪酸 | 多価不飽和脂肪酸 | 飽和脂肪酸 |
|--------|----------|----------|-------|
| オリーブ油 | 77 | 9 | 14 |
| キャノーラ油 | 62 | 32 | 6 |
| 落花生油 | 49 | 33 | 18 |
| コーン油 | 25 | 62 | 13 |
| 大豆油 | 24 | 61 | 15 |
| ヒマワリ油 | 20 | 69 | 11 |
| サフラワー油 | 3 | 77 | 10 |
| パーム油 | 39 | 10 | 51 |
| ヤシ油 | 6 | 2 | 92 |

表2 オリーブオイルの成分（100g中）

| | |
|-------|-----------|
| オレイン酸 | 20,500 mg |
| リノレン酸 | 752 mg |
| リノール酸 | 9,776 mg |
| ビタミンE | 15 mg |



* - * - * - * - * - * - * - * - * - *