

コラム キャリアオイル紹介

キャリアオイルとは、主にエッセンシャルオイルを希釈する用途で使われるオイル。オリーブオイルやココナッツオイルをはじめ、日本でも話題となっているキャリアオイルを Organic on Charles のオーナー、ローレン・マクマースさんに紹介してもらいました。

01 オールマイティに使える話題のココナッツオイル

Coconuts Oil
ココナッツ オイル

その名の通りココナッツから採れるオイル。中鎖脂肪酸が多く含有されており吸収と分解が早く、すぐにエネルギーに変わり体内に蓄積されないので太りにくい成分として注目を集めている。スキンケアやヘアケアにも使える万能のキャリアオイル。冷暗所での保存が好ましい。



02 オメガ3が豊富に含有、注目のオイル

Flaxseed Oil
フラックスシード オイル

フラックスシードオイル【和名:亜麻仁油】は、αリノレン酸というオメガ3系の脂肪酸を豊富に含有しており、認知症予防や脳機能の向上に効果があると今注目を集めている。熱に弱いので摂取する際は熱を通さず、サラダにかけたりスムージーに混ぜたりして摂取するのがオススメ。また、酸化しやすいという性質があるので冷蔵での保存が好ましい。



03 冬の乾燥には保湿力の高いアボカドオイル

Avocado Oil
アボカド オイル

森のバターと呼ばれるほど栄養価の高いアボカドの種と皮を除去し、果肉部分だけから抽出したアボカドオイルは、ビタミンEやビタミンA 含め栄養素が豊富に含まれている。アンチエイジングや生活習慣予防にも効果的で、料理全般、スキンケアやヘアケアなど多様に使用できる。アボカドオイルは10C以下になると固まってしまうので、冷暗所での保存が好ましい。



04 美肌効果・老化防止にはマカダミアオイル

Macadamia Oil
マカダミア オイル

オーストラリアが原産のマカダミアは、さまざまな栄養素をバランスよく含んでいる。特に、含有されているパルミトレイン酸は肌の老化防止や美肌効果があると言われ、加齢と共に体内から減少していくパルミトレイン酸を、マカダミアオイルを摂取することで補える。肌にとっても浸透しやすくマッサージオイルとして、お菓子作りや炒め物など料理全般に使用できる。冷暗所での保存が好ましい。

