

■さまざまな植物油の調理適正

油の種類	調理食品	サラダ	焼き物	炒め物 (軽く)
アーモンド油 ヘイゼルナッツ油 オリーブ油 ごま油	○	○	○	○
紅花油 ひまわり油	○	○	○	
カノーラ油 亜麻仁油 ピスタチオ油 カボチャの種の油 クルミ油	○	○		

●天ぷらのような高温での深揚げ調理は進められない

【出典】J・フィガン「危険な油が病気を起こしている(1998.11)」