

一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸など)含有量

コレステロール値を下げる
ことができます。

aconpure苦茶油	79.5%
オリーブオイル	74.0%
ラード	43.9%
大豆油	24.0%
ひまわり油	22.0%

※100gあたりの含有量

飽和脂肪酸含有量

飽和脂肪酸のとりすぎは、
循環器疾患などの健康リスクを
高めます。

aconpure苦茶油	11.0%
ひまわり油	12.0%
オリーブオイル	16.0%
大豆油	16.0%
ラード	39.9%

※100gあたりの含有量