



身体に悪い油と 健康を促進する油

脂肪は

60兆個の細胞膜を形成する

三大栄養素の1つである脂肪は、病気を生む、または健康を促進する最も根源となる栄養素です。それは、60兆個ある細胞の膜を形成、筋肉や内臓、神経、血管などのそれぞれのパーツを形成する原料だからです。細胞膜の半分は脂肪、残りはタンパク質ですが、脂肪はその他、最大のエネルギー源であり、ステロイドホルモンやエイコサノイド（局所ホルモン）の原料であり、ビタミンA、D、E、Kの輸送と吸収、温熱効果、コレステロールの原料と

いう重要な働きを持っているのです。

近年、コレステロールが気になる人に、コレステロールを低下させる^①とかのコピーが氾濫し、油をとると、生活習慣病を誘発するというような風潮となっていますが、とんでもない話です。

問題は、その油の質と量なのです。どのような油を、どれくらい摂るかで健康を大きく左右します。

摂るべき質が悪いと、ガンや心臓病、脳梗塞、糖尿病、アトピーなどの難病を生む原因となります。それゆえ、油の質が良いと身体は、円滑な代謝活動を行い、健康が促進。油の質が悪いと、代謝が不活発となり、全身が虚弱化し、不健康な体となってゆくのです。

どんな人間でも、健康は食べ物の質で決まりますが、その質が特に問われるのは脂肪の質なのです。

では、どのような脂質が身体に良いのでしょうか？ ガンになる可能性がある脂は、どれなのでしょう？ ここで、そういった病気やガンになりやすい油を列記してみましょう。

◎身体に悪い油

1 トランス型油脂

- 2 酸化した油脂
- 3 リノール酸油脂が α リノレン酸型油脂に対しはるかに過量な場合
- 4 飽和脂肪酸油の過剰摂取

1 トランス型油脂

トランス型油で有名なものは、マーガリンやショートニングです。このトランス型のマーガリンは、元来液体であるべき植物油に水素を添加させ、人工的に無理やり、油の性質を変え、固体にしたものです。いってみれば、強制的に飽和させ、腐らないように固体にした油脂なのです。

その結果何が起るのでしょうか？ 答えは、トランス型となった植物油は、身体に役立つ機能など殆どありません。老化やガンの原因である活性酸素を極めて多く作り、細胞膜に悪影響を与えるのです。さらに脂質代謝を阻害し、脂肪細胞だらけの肥満となり、動脈硬化を極めて促進させるなど身体の中でよくない作用をすることが多いのです。

40、50年ほど前から、国策でバターやラードなどの動物性油脂よりもリノール酸中心の植物油を摂ろうという栄養指導が行われ、植物油性油脂なら何でも良いという誤った考えが

オメガ3(α -リノレン酸)とオメガ6(リノール酸)の性質

オメガ3とオメガ6は、まったく正反対の作用をする!

オメガ3

オメガ3が豊富に含まれているもの	おもな作用
フラックスオイル、シソ油、 青背の魚(天然のもの)の 油など	アレルギー抑制 炎症抑制 血栓抑制



オメガ3とオメガ6は互い相反する作用をします。現代人はオメガ6に極端に偏った食事をしているため、アレルギー過敏、あるいは高炎症性体質になっていると言えます。毎日の食事で、オメガ3とオメガ6のバランスが常に1:4以内に保つようにすることが大切です。

オメガ6

オメガ6が豊富に含まれているもの	おもな作用
ベニバナ油、コーン油、 ゴマ油、マヨネーズ、 サラダ油、 スナック菓子など	アレルギー促進 炎症促進 血栓促進 血液を固める

「病気がイヤなら「油」を変えなさい!」
山田豊文著(河出書房新社)

随分長く続きました。しかし、植物性油脂でも健康を害する油があったというわけです。

2 酸化した油脂

外食をすると、知らないうちに酸化した油を口に入れている人が多いのではないのでしょうか？

酸化した油は、それこそ誰に聞いても、良いなどという人はいないでしょう。しかし、知らぬ内に摂っている。その理由は、どんなものが酸化した油か分かっていないからだだと思います。

酸化した油とは、簡単に言えば腐った油、過酸化脂質のことです！ 肉や卵や牛乳の油は、飽和脂肪酸といい、構造上飽和（Cの周りをHが取り囲んでいる）しているため、酸化しようにも活性酸素が入り込む余地がないので、非常に酸化しにくい油なのです。そういう面では、酸化した植物油より、はるかにましとはいえます。

ラードは、酸化しにくいいため、豚カツ屋さんや中華料理店の揚げ物には使われています。ただ残念ながら、動物油が全面的に良いことはありません。なんといっても融点が極めて高く、それを食べて動物油が血中に入るとすぐ固まり、動脈硬化の元凶となるのです。

また、一部炎症を誘導するアラキドン酸となり、トロンボキサンA₂という局所ホルモンを出し、その局所ホルモンの性格上、血栓や炎症を引き起こすことが日本脂質栄養学会の研究で20年ほど前から警鐘が鳴らされてきました。それゆえ、動物油の過剰な摂取はやはり良くないのです。

一方、植物油も酸化しやすい特性があります。何といっても不飽和脂肪酸であり、二重結合がいくつか存在する形が問題だからです。この二重結合は強いつなぎりではないので、すぐ活性酸素の餌食となってしまう、酸化されやすく、腐った油に早変わりしてしまうのです。

この腐った油、すなわち酸化した油（過酸化脂質）そのものが**活性酸素**であり、**細胞破壊**や**動脈硬化の元凶**となるのです。人間の細胞膜を連鎖的に破壊してゆくため、大変、問題があるのです。

では、酸化した油は、どんなものを摂れば、身体に入ってしまうのでしょうか？

実は、いたる所で存在します。例えば、タヌキという天カス。お好み焼き屋のハケに浸した油。お惣菜屋の天ぷらや、フライで時間が経った場合。何度も使い古したフライや天ぷら油（銀座や他の一流店の天ぷらやフライがおいしいのは、毎日油を捨て、代えているからです）。小魚やジャコや干物で、時間が経った物。コンビニなどで見かける油のふられたライス

(見かけを良くする目的)。油っこいスナック菓子の時間の経った物。乾麺で保存の悪い物。長期に寝かしたカレー。多価不飽和の植物油での加熱料理メニューなど。

こういつたことを知ると外食は、恐しいものが多い。電子レンジでのチンも酸化の元凶です！

3 リノール酸油脂

ジャイアンツやソフトバンクなどの有名選手などの食事指導、著名な栄養学者である杏林子防研究所の山田豊文氏のご著書に面白い話がありました。オードリー・ヘップバーンのことです。もちろん知らぬ人のない大女優でしょう。彼女は、大腸ガンの全身転移で亡くなったのですが、アメリカでは、紅花油で死んだといわれているそうです。今でこそ紅花油は、品種改良され、オレイリック紅花といつて、オリーブ油と同様のオレイン酸がほとんどを占める質の良い油となっていますが、昔はリノール酸が80%以上も占める油組成だったのです。

リノール酸は、人間にとって必須脂肪酸ですのである程度必要なのですが、もう一つの正反対の抗炎症作用や抗血栓作用のある α リノレン酸とのバランスが取れ、はじめてその良さが生きる油脂なのです。

ところが、地球の土壌の質の低下からか、ほとんどの穀物や豆がリノール酸過多となってしまい、 α リノレン酸との比率が極めてリノール酸優位になってしまったのです。現在の日本人のリノール酸対 α リノレン酸の比率は、16対1以上でリノール酸が圧倒的に優位です。そうになると、リノール酸の悪い面ばかりが出現します。心臓病や脳梗塞、アレルギーなどの原因は、このリノール酸の過剰摂取といってもいいでしょう。

こういったことから、厚生労働省は、1999年にはリノール酸対 α リノレン酸の摂取比率は4対1で摂りなさいと指導していたのですが、2005年には2対1に訂正したのです。しかし実際には、1対2、または1対4で摂らせたいところではないかと思えます。 α リノレン酸が優位の方が身体には良いことが判ってきたからです。

何ゆえ、こんなに世の中は、リノール酸が過剰になったのでしょうか？

それは、お米も小麦も大豆もリノール酸油優位の組成だからです。米も小麦も大豆も摂らないわけにはいきません。

ならば、対抗馬の α リノレン酸の油の多い食物を摂れば良いわけですが、それがいまや摂りにくい。 **α リノレン酸の多い(割合)食物は、天然魚、海藻、生野菜の葉、フラクス油**(エゴマシソ油も多いが、私は今はすすめない)などです。しかし、天然魚は大変摂りにくく

なりました。魚は、かなりが養殖魚だらけだからです。養殖魚は、餌の関係でリノール酸が多い。すなわち、現在の食卓は、リノール酸を摂りたくなくてもリノール酸だらけであり、リノール酸過剰なのです。

そこで、注目されるのはフラクス油。非常に美味しい。かつ体に良いので、サラダにかけることその他、直に生で飲むことをお勧めします。このフラクス油を摂るだけで、限りなく色々な病気の解消になると思われれます。ただし、加熱では酸化するのであくまで生で摂らなくてはいけません。

4 オリーブ油の摂り方

エキストラバージンが最良です。加熱（150℃以上）では酸化するので、本当は生で摂らなくてはなりません。周りは、黒で遮光しないと日光で酸化するので、黒ビンを買うかアルミオイルで包んで遮光が必要です。ヨーロッパでは、レストランにもおいてあり、生で飲む人も多い油です。

体にいい脂肪と悪い脂肪の見分け方

