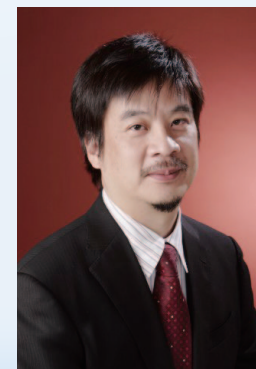


私たちの食べる脂肪は常温で固体の飽和脂肪酸を多く含む動物性脂肪と液体の不飽和脂肪酸を多く含む植物性脂肪に分けられます。一番健康上問題となるのは構造にトランス型の二重結合をもつ不飽和脂肪酸、トランス脂肪酸と呼ばれる天然には存在しない脂肪酸です。食用の油は酸化しやすい不飽和脂肪酸を安定させるために化学的に水素を添加、その過程でトランス脂肪酸ができます。2003年に心臓疾患悪化の要因とされ欧米諸国では段階的使用禁止が進みましたが日本では未だにマーガリン、ショートニングなどに多く含まれます。ファストフードなどの外食、スナック、菓子などの過量摂取は好ましくありません。日本では油を使う企業の努力に任されており生活習慣によってはかなりの摂取をしている可能性があります。

動物由来の脂肪に多い飽和脂肪酸はカロリーも高く過量摂取は生活習慣病を招きます。日本のデータでは飽和脂肪酸を多く食べ

るひとに心筋梗塞と糖尿病が増加、少ないグループは脳卒中のリスクが上がります。生活習慣病が問題となる場合はやはり動物性脂肪の摂取は少ないほうが良いでしょう。植物由来の油に多く含まれる不飽和脂肪酸は大きくリノール酸、オレイン酸、 α -リノレン酸に分けられます。十数年前にはリノール酸は健康に良いという誤った神話が生まれましたが、現在はリノール酸が癌を促進する可能性もあり、通常必要とされる量は一日の米飯に含まれる程度で十分ですので過量摂取は好ましくありません。オレイン酸は、悪玉コレステロールを下げるなどの効果があるものの過量摂取は肥満の原因となります。 α -リノレン酸は ω -3系の多価飽和脂肪酸と呼ばれ人間の体では合成できないためリノール酸と同様必須脂肪酸ですが、加工もしにくいものの、脳神経系の発達に有益、アレルギーやがんの発症を抑える効果もありEPAやDHAの原料となります。 α -リノレン酸を多く含む海藻を食べる天然の

魚(特に青魚)ではEPA,DHAが多くなります。結論としては脂肪の摂取量を多くしないことが第一義ですが、摂取するのであればオレイン酸が多くリノール酸のすくないオリーブ油(バージンオイルは製法も加熱過程がない)とくにエキストラバージンではオレイン酸はさらに多く良質です。しかし α -リノレン酸を含まないため魚もしくはEPAなどを一緒に取るのも良いでしょう。諸外国ではリノール酸は多いのですがビタミンEも多く含み劣化しにくいグレープシードオイルが注目されており、ぶどうの王国山梨では特に推奨されるべきでしょう。



にしおか内科
クリニックRA 院長
西岡 雄一

専門分野は関節リウマチ、痛風、気管支喘息、漢方薬治療。地元のファミリードクターとして、一般内科も診察。ラジオドクターとしても活躍中。