

院長の独り言

(2015年6月13日執筆)

最近認知症の予防にエゴマ油がいいと放送された結果、スーパーなどでも入手が困難になるという事態になっています。このエゴマ油も含めて脂質という栄養素について3回シリーズでお話しします。脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶ三大栄養素の一つですが、炭水化物とタンパク質は主に食べる量が問題になるのに対して、脂質は質の問題です。

脂質を分類しますと、(1) どうでもいい油脂 (2) 過剰に取らない方がいい油 (3) 積極的に取った方がいい油に分かれます。

「どうでもいい油脂 (飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸)」には、常温で固体である脂肪やバター、オリーブ油、キャノラ油 (ナタネ油) などがあります。肉の脂は美味しいですね。でも、何となく体に悪そうだし内臓脂肪が増えそうなので敬遠している方が多いと思います。しかし、内臓脂肪は取りすぎた炭水化物からしかできませんし、脂肪は体内で酸化しませんので健康への悪影響はありません。バターよりはマーガリンの方が健康に良さそうなので、品薄で価格も高いバターはやめたという方は、すぐにマーガリンを捨ててバターに戻して下さい。マーガリンにはトランス脂肪酸という自然界にはない脂質がたくさん入っています。常温で液体の油を固体にする過程で、トランス脂肪酸に変換します。要するにプラスチック食品です。ちなみに、マーガリンは腐敗しませんし、路地に置いても虫がつきません。細菌や虫はマーガリンを食物と認識しないからです。トランス脂肪酸の悪影響については明確な結論は出ていませんが、欧米では規制が厳しく、日本のマーガリンは欧米の基準をクリアできません。オリーブ油やキャノラ油は、酸素と結びつく腕が一本しかありませんので酸化しにくく加熱する料理に向いています。しかし、オリーブ油も言われているほど健康にいいわけではなく、キャノラ油に至っては脳卒中やがんを起こしやすいという研究もあります。

今回は「過剰に取らない方がいい油」のお話しをします。

