

院長の独り言

(2015年7月16日執筆)

今回は「過剰に取らない方がいい油」のお話しです。これは酸素と結びつく場所がたくさんあって、酸化しやすい油（多価不飽和脂肪酸といいます）のうちで、リノール酸という脂肪酸をたくさん含む油が過剰に取らない方がいい油になります。リノール酸という脂肪酸は、体内で合成できませんので、口からどうしても取らなければならない油（必須脂肪酸）ではありますが、1日に必要な量はごはんを普通に食べていれば取れてしまいます。しかし、リノール酸系の油は過剰に取りますと色々な健康障害を来すと言われていています。たとえば、血液が固まりやすくなって、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるとか、がんについても発症を促進するように働きます。ある油メーカーの宣伝文句です。

『血中コレステロールを下げるといわれています。』（長期間の観察では証明されていません）『私たちのからだの組織が正常に機能する上で欠かせず、不足すると成長に障害がでることもあります。』（普通の食事をしていて不足することは絶対にありません！）まだこのような間違った健康知識を振りまいていることに愕然とします。要するに売ればいいのですね。

では、どんな油にリノール酸が多く含まれているのでしょうか。まず、外食産業やコンビニの揚げ物に使われている油は、ほとんどが安価な油ですので、このような油には多量にリノール酸が含まれています。原料でいいますと、グレープシード、ダイズ、コーン、綿実などです。このような油の摂取をいかに減らすかということが健康を維持する上で大切なことのひとつです。少なくとも衣がついている料理、フライ、カツ、天ぷらはほどほどにした方が無難だと思います。

次回は「積極的に取った方がいい油」のお話しをします。

