

# 院長の独り言

(2015年8月13日執筆)

今回は「積極的に取った方がいい油」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、 $\alpha$ リノレン酸、エイコタペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)という脂肪酸をたくさん含む油が積極的に取った方がいい油になります。これらの脂肪酸は、先月お話ししました、過剰に取らないほうが良い油=リノール酸の悪影響に対抗する働きがあります。血液の流れをサラサラにしますし、眼や脳細胞などの神経細胞に取り込まれて、眼や脳の働きをよくするように作用トコなどの脂の乗った魚に豊富に含まれています。植物では、エゴマ油（ゴマ油ではありません）、シソ油、亜麻仁油に豊富に含まれています。過日、認知症に効くというテレビ番組があつてからは、スーパーなどでも品薄状態になっています。しかし、この油は酸化しやすい油ですので、熱を加える調理には向いていません。むしろ、サラダドレッシングにして生野菜と一緒に取るのがオススメです。エゴマ油（シソ油）6：酢4の割合にして、そこに少量の醤油を滴らしてお好みでコショウなどを入れますと、非常に美味しいドレッシングが出来上がります。サラダを食べた後に残るドレッシングは、もったいないので飲み干して下さい。手っ取り早く摂取するにはDHAのサプリメントを服用するのも悪くありません。どのくらいの量をとったらいいかといいますと、リノール酸系の油と $\alpha$ リノレン酸系の油が2：1になるくらいが理想的と言われてています。

