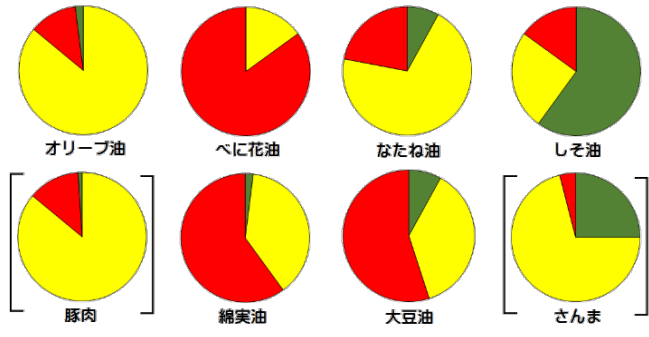




① 植物油脂は脂肪酸組成で選択

油脂の構成成分である脂肪酸は、生理作用から三つに分かれる。リノール酸系（ここでは赤い脂肪酸）、リノレン酸（α）系（同、青い脂肪酸）とその他の脂肪酸（同、黄色い脂肪酸）だ。なかでも必須脂肪酸の赤と青の含量の違いに注意しないと命取りとなる。代表的な油脂の脂肪酸組成を図示する。



③ アラキドン酸代謝亢進の恐怖

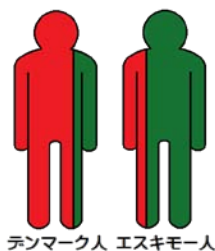
赤い脂肪酸と青い脂肪酸の代謝ルートを示す。リノール酸を多く摂るとアラキドン酸が多くでき、量的にアラキドン酸カスケードの亢進を引き起こす。

- 赤い脂肪酸：リノール酸→アラキドン酸→プロスタグランジン、トロンボキサン、ロイコトリエン
- 青い脂肪酸：リノレン酸→EPA→DHA

そしてアラキドン酸以降の赤い脂肪酸は強い生理作用をもち微量で炎症を強めたり血栓症を促進したりする。この赤い脂肪酸の増加は刺激過敏、血液ドロドロを招き、アレルギー症、花粉症、アトピー、クローン病、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、乳がん、大腸がん、肺がんなどの難治性の病気の発症率を高める。一方アラキドン酸の過剰障害を緩和するのが青い脂肪酸で、EPAは血栓抑制剤として医薬品にもなっており、またDHAは脳や目の働きを良くし、お年寄りの認知症や若者の「キレ」を防ぐ。

⑤ アラキドン酸人間とEPA人間

コレステロール値のともに高いデンマーク人とエスキモー人を比較した有名な疫学調査によると、高コレステロールに起因すると考えた病気がエスキモー人には見られなかった。このことから病気と食物でこだわるべきはコレステロール値ではなく、赤と青の必須脂肪酸バランスであることが明らかになった。その際の両者の血中脂肪酸を図示する。赤の多い人をアラキドン酸人間、青の多い人をEPA人間と呼ぶと、病気の傾向がはっきりと区別できる。



② リノール酸神話の崩壊

「動物性油脂を減らして植物油を増やす」という食事指導はコレステロール値を下げるのに植物油の赤い脂肪酸が役立つとしたものだった。俗にいうリノール酸神話だ。しかしこれはごく短期的な傾向で、5年、10年あるいは20年という生活パターンではまったく役に立たないことが明らかになった。そして逆に、フィンランドの研究者達は15年間の疫学調査で、この食事指導が誤りであることを指摘した。また日本でも赤い脂肪酸を多く摂る食事指導は心疾患をつくりだす最大の危険因子と糾弾された。

④ 食事の脂肪酸バランス

赤い脂肪酸と青い脂肪酸は体の中でつくることができず、また選択的に排除することもできない。栄養分析から食物の赤と青の摂取量を示す。今、赤い脂肪酸の摂り過ぎや体内蓄積、さらに青い脂肪酸の不足が問題になっている。AとBの赤と青を比べると、主婦の食卓の油脂が家族の健康を決める。

A 一般食品群から摂取している赤と青（1日分）

穀物種実類	287 g	0.11 g
豆類調味料	213 g	0.56 g
魚介類	0.07 g	0.76 g
肉卵卵類	1.46 g	0.16 g

B 油脂から摂取する赤と青（1食分）

べに花油で天ぷらをした場合（べに花油13g）	9.10 g	0.02 g
しそ油のドレッシングを使った場合（しそ油4g）	0.60 g	2.40 g

しそ油商品のご案内

しそ油は、えごま（しそ科の植物）の種子油で、えごま油と呼ばれることもあります。

弊社で扱っている「健康しそ油」と「毎日えごま油」は、同じメーカーの製品で同じ油が使われています。

（通販商品および価格）

健康しそ油（ビン） ※1本：230g		毎日えごま油（パウチ） ※1パック：4g×30袋	
1本	定価 1,340円	1パック	定価 1,620円
3本	4,250円	3パック	4,940円
6本	7,700円	6パック	8,650円
9本	11,330円		

（どちらも送料、消費税込み。但し地域により送料変更があります）

ご注文は、FAX、または電話でお申し込み下さい。代金は、後払いで、商品に同封の郵便振込み用紙をご利用下さい。

※この文章は、山口英夫「生きるための油脂の情報館」より引用

〒481-0006 愛知県北名古屋市熊之庄御榎4-8

TEL 0568-22-4430 FAX 0568-22-4441

取扱商品 太田油脂株式会社

ご注文は 販売者 (有) ヘルシーメイト 21

代表者 山田貞幹