

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

255号 アブラの種類と、その健康に良い取り方

4回シリーズの3回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

今週からは、「アブラの種類と、その健康に良い取り方」と題して4回シリーズでお伝えいたします。

253号 4回シリーズの1回目（7月27日発行）

1. 飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸とは

短編（科学のよもやま話）第167号（8月3日発行）

◎青魚を毎日食べて認知症予防に効果

254号 4回シリーズの2回目（8月10日発行）

2. 健康にとって、「良いアブラ」、「悪いアブラ」、
「中立のアブラ」

短編（科学のよもやま話）第168号（8月17日発行）

◎マーガリン（トランス脂肪酸）を食べると病気になる？

255号 4回シリーズの3回目（今週号）

3. 市販されているアブラについて

短編（科学のよもやま話）第169号（8月31日発行）

◎マーガリンは、どのくらい食べられているのか

256号 4回シリーズの4回目（9月7日発行）

4. 結論です



——今週の内容——2012. 08. 24——

255号 アブラの種類と、その健康に良い取り方

3. 市販されているアブラについて

4回シリーズの3回目

3. 市販されているアブラについて

(1) 実際にスーパーなどで売られているアブラは、・・・

上に書きました、リノール酸・リノレン酸・オレイン酸というのは、アブラの成分の名前です。しかし、実際にスーパーなどで売られているのは、コーン油・べにばな油・キャノーラ油・オリーブ油などの、「何から取ったアブラか」ということから付けた名前で売られています。そして、これらの油は当然ながら天然のものです。ですから、その成分は、例えば100%リノール酸ということはありません、リノール酸が何%、リノレン酸が何%、オレイン酸が何%というように、各成分が混合した物です。

(2) では、それぞれの成分は、市販されている食用油では、どの商品に多く

含まれているのでしょうか？

<家庭用食用油の成分表> (100g 当たりの g 数/但し概数)

| | オレイン酸 「中立のアブラ」 | リノール酸 「悪いアブラ」 | リノレン酸 「良いアブラ」 |
|---------|-------------------|------------------|------------------|
| 紅花油 | 10 | 70 | 0 |
| コーン油 | 35 | 50 | 2 |
| サフラワー油 | 15 | 70 | 1 |
| ヒマワリ油 | 25 | 60 | 1 |
| 大豆油 | 30 | 50 | 5 |
| トウモロコシ油 | 35 | 50 | 2 |
| 綿実油 | 25 | 45 | 0 |
| 胡麻油 | 40 | 40 | 1 |
| ナタネ油 | 50 | 25 | 10 |
| オリーブ油 | 80 | 10 | 1 |

注1) 各成分を「足し算」しても100gに満たない理由は、上記の3成分は「主な成分」ということであって、本当は全部で三十数種類の成分があるからです。

注2) 上の数値は、おおよその値(概数)です。なぜなら、例えば「紅花油」といっても、メーカーにより、その成分組成比は異なるからです。

注3) サラダ油、てんぷら油等の名称で売られている油も、リノール酸の含有量は50%前後ですので、「悪いアブラ」の仲間に入るでしょう。

(3) 食用油以外で、「良いアブラ」つまりリノレン酸を多く含む食品は何？

上の表を見ても分かるように、リノレン酸の含有比率の多い油は、あまりありません。

実は、植物油以外でリノレン酸を多く含む食品があります。それは、魚です。特にハマチ・マイワシ・サバ・ニシンなどの青魚にたくさん含まれています。

青魚と言いますと、DHAとかEPAとか呼ばれている成分のこと

を思い浮かべる方も少なくないと思います。実は、DHA・EPAは、リノレン酸系のアブラなのです。

(4) 食用油以外で、「悪いアブラ」つまりリノール酸を多く含む食品は何？

では、今度は逆に、リノール酸を多く含む食品は何でしょうか。

それは、スナック菓子・インスタントラーメン・マーガリン・ツナの缶詰・マヨネーズ・ドレッシング・フライ・ファーストフードなど。

これらの食品には、リノール酸を多く含む油が使われています。その理由は、安価で日持ちするという理由からです。

(5) ただし、注意点があります

そもそも、この分野の話は、「発展途上」であって、その細かい部分については科学的にはっきりし確定（証明）されていない部分もあります。ですから、・・・

(1) 魚が良いからと言って、肉は一切食わずに魚だけにする
というような極端なことは避ける。

(2) EPA・DHAが不足気味だといって、魚の代わりにサプリメントとして摂ることは、あまりお奨め出来ないことかもしれません。

EPA・DHAのサプリメントは、有効性がないだけでなく、副作用がある可能性もあるという研究結果が、狭心症の男性に対しての研究で発表されています。

「歯切れ」の悪い表現をしましたが、科学的には、まだ

良く分かっていないというのが現状です。

(3) 特に、乳幼児、小児、妊娠・授乳中の女性の場合は、E P A・D H Aのサプリメントは絶対にお奨めできません。

E P A・D H Aのサプリメントは、未熟児の視覚に悪影響があったという研究があります。妊娠中のシーフードの摂取量が極端に多かった人は、少なかった人と比べて、胎児の成長が遅かったという研究結果があります。

ただ、これらのことも、科学的に間違いないと言い切れるほどは、研究が進んではいないのが現状です。

ですから、少なくとも、E P A・D H Aをサプリメントとして摂ることはやめておいた方が賢明かも知れません。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—
-----[プロフィール]—

■長澤 昭(ながさわ あきら) 1952年 静岡県生まれ
1980年に薬局を創業。
2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。
2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。
現在は、当店HPにて公開中

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

(E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り)

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。
