

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

256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4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。

253号からは、「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（8月24日発行）

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（9月7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（今週号）

4. 結論です



——今週の内容——2012. 09. 14——

256号 アブラの種類と、その健康に良い取り方

4. 結論です

4回シリーズの4回目

4. 結論です

もし、貴方の食生活が、・・・

◎魚は嫌いで肉が好き

◎お野菜は煮物は好きでなく、たっぷりとドレッシングやマヨネーズをかけて食べる

◎ファーストフードやインスタントラーメンが大好き

◎スナック菓子を毎日のように食べる

◎食卓にはお総菜屋さんの揚げ物が良く出る

そんな食生活をしていたとしたら、決して身体に良い食生活とは言えません。やはり、食生活は健康の基本でしょう。どうか、食生活にはご留意下さい。

リノール酸が悪影響すると考えられる病気は、アトピー性皮膚炎・痴呆症・ガン・白血病・再生不良性貧血・糖尿病・潰瘍性大腸炎・メニエル・リュウマチ・肝炎・痛風・鼻炎・花粉症・喘息・気管支炎、等々です。

では、具体的にはどうすれば良いのでしょうか？

1. 加熱調理に使う油は、キャノーラ油(菜種油)かオリーブ油を使う。
2. サラダ等の生で食べる油は、荳胡麻(えごま)油か紫蘇(しそ)油を使う。
3. リノール酸を多量に含むコーン油・大豆油・ひまわり油・べにばな油は極力とらない。
4. 「サラダ油」という名前で売ってる物もリノール酸を多量に含んでいるものが殆どです。
5. リノール酸を多量に含んでいるマーガリンは止めてバターを使う。
6. 肉(特に豚肉と牛肉)は少なくして、出来るだけ魚を食べる。

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。

\*\*\*\*\*