

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

254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2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（今週号）

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（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. 08.10—
254号 アブラの種類と、その健康に良い取り方

2. 健康にとって、「良いアブラ」、「悪いアブラ」、「中立のアブラ」

4回シリーズの2回目

2. 健康にとって、「良いアブラ」、「悪いアブラ」、「中立のアブラ」

(1) リノール酸神話について

「リノール酸は健康に良い」と言われ始めたのは、今から約40年前です。リノール酸はコレステロールを下げ、冠状動脈疾患（心臓病）を予防する善玉であると信じられて来ました。

しかし、1986年頃から、むしろ過剰摂取による弊害が警告され始めました。そして、今では、リノール酸は、摂りすぎによる害の方が大きいということが明らかになっています。

いわば「アブラの専門家」の学術団体である日本油脂栄養学会が、「リノール酸摂取量の削減および油脂食品の表示改善を進める提言」というのを、学会として提言したということからも、そのことは明ら

かでしょう。

注) 「油脂食品の表示改善を進める」とは、
「1」に書いたどの種類のアブラが、
どの食品にどれくらい入っているかが、
消費者に分かる表示にしようということです。

リノール酸の摂りすぎによる害とは、・・・

- ◎体内で、炎症やアレルギーをひどくする
- ◎癌の発生や転移を促進する
- ◎善玉コレステロールを減らしてしまう
- ◎血液成分の1つである血小板を固まりやすくして、血栓が出来やすくなってしまう

「リノール酸は健康に良いので沢山摂ろう」というのは誤りです。

つまり、私たちの身体の健康にとって「悪いアブラ」とはリノール酸のことです。

(2) アブラ（油脂）の種類

上の「1」で、まず、リノール酸が「悪いアブラ」だとお話ししました。アブラの種類には、リノール酸・リノレン酸・オレイン酸などがあります。似た名前が付けられていますので、どうしても話が「ややこしい」ことになってしまいます。しかし、「良いアブラ」、「悪いアブラ」、「中立のアブラ」はどれか、ということをご理解いただくためには、アブラの分類について知っておく必要があります。

注) 「油」とは、常温（冷蔵庫の中ではなく室内）で液体の状態のアブラのことで、
「脂」とは、常温で固形の物を指します。

とすることで、アブラ（油脂）を分類しますと、・・・・・・・・

(1) 脂（飽和脂肪酸＝ほうわしぼうさん）

豚脂（ラード）・牛脂（ヘット又はタロー）など。

(2) 油（不飽和脂肪酸）

(2) - 1. オレイン酸（単価不飽和脂肪酸）

(2) - 2. リノール酸（ ω 6系の多価不飽和脂肪酸）

(2) - 3. リノレン酸（ ω 3系の多価不飽和脂肪酸）

注) ω （オメガ）6系とか3系とか、ややっこしい単語が出てきましたが、これは、食べた油が体内で変化（代謝）されてゆく系統が違って、それぞれ「 ω 6系」「 ω 3系」という名前が付いているということです。
なお、リノレン酸は、正確には「 α -リノレン酸」と言います。

以上がアブラ（油脂）の種類です。この分類は、（偏った摂取、すなわち摂りすぎた場合に）私たちの身体の健康にとって「良いアブラ」か「悪いアブラ」か「中立のアブラ」か、という観点で分類したものです。

(3) では、「良いアブラ」、「中立のアブラ」とは？

それに対して、上に書きました「リノール酸の摂りすぎによる害」に出てきたようなことを、逆に抑制してくれるアブラが「良いアブラ」ということです。そして、そのアブラとはリノレン酸です。

そして、良くも悪くもない「中立のアブラ」がオレイン酸です。

つまり、・・・・・・・・

(2) - 1. リノール酸が「悪いアブラ」

(2) - 2. リノレン酸が「良いアブラ」

(2) - 3. オレイン酸が「中立のアブラ」

ということです。

(4) ただし、ポイントは、上記の3種類の油を摂る量の比率です。

「悪いアブラ」であるリノール酸を摂りすぎると、冒頭の「1」
に書いたような「害」が促進されてしまいます。一方、「良いアブラ」
であるリノレン酸はその「害」を抑制してくれます。2つのアブラは
そういう関係にあります。ですから、リノール酸とリノレン酸とは、
その摂る比率が問題であるということになります。つまり、リノール酸
ばかりをたくさん摂ってはダメということなのです。

日本油脂栄養学会は、リノール酸とリノレン酸との摂取比率を、
2対1にすることが望ましいとしています（厚生労働省が望ましい
割合としているのは4対3です）。

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。
