

# \*\*\* 今日の健康 (6月) \*\*\*

## <食生活に切っても切れない油の話し その3>

(前号の2-(1) 多価不飽和脂肪酸の続き)

### n-6系 (摂りすぎに注意)

リノール酸はn-6系で、特に子どもの発育には欠かせない油です。血圧や血液中のコレステロール値を一時的に下げるはたらきがありますが、摂り過ぎるとアラキドン酸に変わり、アトピーや花粉症などのアレルギー症状を悪化させる原因のひとつと考えられています。特に現代人は摂り過ぎの傾向があるので、リノール酸(n-6系)の摂取はほどほどにしましょう



油種:大豆油、とうもろこし油、綿実油、胡麻油、レバー、卵白、くるみなど。  
ひまわり油紅花漁は、最近、品種改良でオレイン酸(n-9系)が多くなっています。

特長: ①血液中のコレステロールを下げる働き。

②過剰に摂取すると血液中のHDLコレステロールが低下しますが、日常的に摂取している量(日本人平均1日12g程度)では問題はありません。

③酸化されやすい。

④過剰摂取は炎症を起こす原因となるロイコトレンB4などを生成します。

### 2-(2) 一価不飽和脂肪酸

#### n-9系 (比較的取りやすい)

オレイン酸はn-9系の一種類。不飽和脂肪酸のなかではもっとも酸化しにくく、加熱調理に向くので使いやすいのが特徴です。動脈硬化、高血圧、心疾患などの生活習慣病を予防したり、血液中の善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールを減らすはたらきがあり、便秘予防、解消にも効果があるとされています。

オリーブ油を主な油脂源としている地中海沿岸諸国の人食が、かなり多くの脂肪を摂取しているにも関わらず、冠状動脈性心疾患が少ないことから注目されました。

油種: オリーブ、ヘーゼルナッツ、オリーブ油、キャノーラ油  
高オレイン酸タイプの紅花油・ひまわり油など

特徴: ①血液中のLDLコレステロールだけを下げ働き(※海外データ)

②酸化に強い、

③体内での酸化(LDL酸化)を抑制する作用があります。

(LDL酸化は動脈硬化の主要な要因)

④不飽和脂肪酸の中では、加熱に対する安定性が高く、劣化しにくいとされています。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏