

# 脳に良い油を!

No.1



## 油の知識

### ■ 脳の6割は油

脳は、6割が油、4割はアミノ酸で構成されています。油は、細胞膜や神経伝達物質、ホルモンの原料として利用され、体温維持や臓器、肌・髪の毛を守るなど重要な働きをしています。

### ■ 毎日食事から取らなければいけない油(必須脂肪酸)があること、知っていますか?

必須脂肪酸(ひっすしぼうさん)とは、体を健康に維持するために必要な油のうち、体内で合成できないため食事から摂取する必要のある油のことを言います。油は体に悪い、必要無いというイメージを持たれる方もいらっしゃいますが、大きな間違いなのです。

### ■ 油には種類がある...

大きく分けて、油には5種類あります。

- ①動物性脂肪(バター、牛脂、ラードなど)
- ②オメガ3系油(魚油、シソ油、グリーンナッツ油、亜麻仁油など)
- ③オメガ6系油(植物油など)
- ④オメガ9系油(オリーブ油、キャノーラ油、アボガド油など)
- ⑤プラスチック油(トランス脂肪酸)



### ■ 油を選ぶことが大切...

油は細胞の内部へ入りやすく、必須脂肪酸は脳にも入ります。その分長期間に渡って影響が残りやすく、母乳や臍帯血を通して子供にも伝わります。悪質な油は、体に蓄積し、子供や孫の世代まで悪影響を及ぼす可能性もあるのです。今不調を抱えているなら、その原因はこれまで取ってきた油にあるのかもしれない。反対に、今すぐ良質な油に変えると、早ければ数か月で効果を実感できます。



## ■ 今の日本人に不足している油は、オメガ3系油

油もバランスが大切です。問題となってくることは、オメガ3系の油と、オメガ6系の油のバランスです。実は現代の日本人の油摂取バランスを見ると、植物油(オメガ6系油)が多くなってしまっています。これによって、アレルギーやアトピー、免疫異常、神経過敏やうつ病、糖尿病や脂質異常(コレステロール・中性脂肪)、心臓や脳疾患など、様々な病気の原因となってしまうています。

加工食品やパン、お菓子、外食など、今の食生活ではなかなかオメガ6系油の量を減らすことが難しい中で、どうすればよいか……。実は、オメガ3系の油を毎日きちんと取ることで、オメガ6系油の害を減らせることが研究で分かっています。オメガ3系油…、ずばり青魚の新鮮な油です。



## ■ もう一つの注意すべき油…、トランス脂肪酸

トランス脂肪酸、別名「プラスチック油」とも呼ばれています。植物油に水素を人工的に添加した油のことを言います。天然にはほとんど存在しません。この油は、安定性が高く、劣化・変質しにくく保存に適している、また食感を高めるなどの利点で、幅広く使われるようになってきた油です。しかし、人体にとっては最悪な油なのです。

こんな話  
知っていますか?

### ● 虫も寄り付かないマーガリン

アメリカの有名な自然派運動家 フレッド・ロー氏の「マーガリン大実験」ある食品工業の技術者から「水素を添加したトランス脂肪酸の構造は、プラスチックそっくりだ」と聞き、信じられなかったロー氏は、トランス脂肪酸から作られる「マーガリン」を外に放置して観察してみたのです。すると、マーガリンはまるでプラスチックのように色も変わらず、虫も寄り付かなかったのです。



### ● 2か月間 腐らないフライドポテト

「スーパーサイズ・ミー」というアメリカのドキュメンタリー映画があります。この映画は監督自らファーストフードを1ヶ月食べ続けて何が起こるかを実験するという映画なのですが、この映画の特典映像には「2か月間常温放置しても腐ることのないフライドポテト」の映像が収録されています。この驚きの結果をもたらしたフライドポテトの油も、じつはトランス脂肪酸なのです。

## ■ トランス脂肪酸の害

トランス脂肪酸は、劣化しにくく保存に適しているプラスチック油ですので、見た目や食感は良くなりますが、体内に入るとコレステロール異常、血管を傷つけ動脈硬化、心臓病などの疾患、肥満、免疫機能低下、アレルギーやうつ病などの神経症状、認知症等にもなりやすくなると言われています。



## ■ どういうものにトランス脂肪酸は使われているのですか？



多くのファーストフード店で使用されている揚げ物の油、外食産業のほとんどの油、また加工食品にも多く使われています。ポテトチップスやスナック菓子、菓子パン、カレー、レトルト食品、コーヒー用ミルク、アイスクリーム、クッキー、ケーキ…などたくさん使用されています。



## ■ 日本は、トランス脂肪酸対策が遅れている

トランス脂肪酸からできているマーガリンの害が最初にクローズアップされた国はドイツです。マーガリンの発売開始時期・地域と、クローン病(腸の慢性炎症疾患難病)患者の出現時期・地域が一致したことがきっかけでした。現在のドイツでは、トランス脂肪酸の量によって食品製造が規制されています。

デンマークでは、加工食品に含むトランス脂肪酸の上限量を100g当たり2gまでとしています。

イギリスでは政府がトランス脂肪酸の危険性を呼びかけました。

カナダでは、原則としてトランス脂肪酸の表示義務化しています。

アメリカでは、2006年1月から加工食品の栄養成分表示において、総脂肪、飽和脂肪酸、コレステロールに加えて、トランス脂肪酸量の表示を義務づけました。これらが心臓自身への血管の詰りから起こる冠状動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)の危険因子になると、FDA(連邦食品医薬品局)が判断したためです。

さて、日本はというと…

現在は規制がありません、表示義務もありません。



## ■ トランス脂肪酸から身を守る

- ①マーガリンは食べないようにする。お菓子や菓子パン、加工食品についても表示をよく見て購入する。食べる量を考える。
- ②外食でファーストフードや油物はできる限り避ける。
- ③マヨネーズは取り過ぎない。
- ④一度使ったてんぷら油は使わない。  
(トランス脂肪酸は植物油を高温に熱したときや、古い油を使って揚げた時にも出来ます。)
- ⑤オメガ3系油の魚の油(EPA/DHA)をしっかり取ってトランス脂肪酸を洗い流す。
- ⑥野菜・大豆・穀物を中心に和食を基本とした食生活を心掛ける。

## ■ ポイントは、「魚油」を取ることに！

トランス脂肪酸を全く取らないようにすることは難しいです。また、オメガ6系油の比率も高まる食生活になってきている現代社会。認知症や、アレルギー、神経、血管、免疫の様々な病気の原因にもなっています。これらの悪い作用が出ないように、良い油を体に入れて、バランスを取っていくことが今の日本人には必要です。



そのバランスを取れる油が、オメガ3系油、つまり魚の油です。食事でも新鮮なお魚を毎日食べていくようにしましょう。そして不足しているところは、ツルガ薬局の「シーアルパ100」や「シーアルパ30」で補っていきましょう！

1日4~6粒 食卓に並べて、魚嫌いの人、魚不足（1日2匹未満）の人  
これさえあれば、安心です！毎日継続して食べましょう！

### ツルガ薬局の シーアルパ30

1瓶(180粒) 5400円 (+消費税)



シーアルパ30の成分に、イチョウ葉とリコペンをプラスしています。  
より血管や血液をしなやかに、そして脳の血流を高めて  
認知症の予防にオススメです！

### ツルガ薬局の シーアルパ100

1瓶(180粒) 9500円 (+消費税)  
2瓶(360粒) 17000円 (+消費税)

