

良い油・悪い油

2012.6 のはなし



ガンとアレルギー疾患は『脂』で予防出来る。

先日、脂についての勉強会に参加してきました。近年、日本で問題になっている疾病(ガン・血栓性疾患)が、実は脂と密接な関係があるという事のデータと、メカニズムの報告がありました。とても興味深い報告で、脂に関する認識が遅れている日本では、あふれているモノの中から自分自身でしっかり選んで摂っていかなければいけないんだと痛感して帰ってきました。

ではまず、日本人と脂との関わりの歴史からお話したいと思います。

■日本人と脂の歴史

昭和35年、日本は高度成長期のだ真ん中!! 食生活は戦中・戦後の食糧難から落ち着きを取り戻しました。**資料.1**から分る様に、その頃の日本の食生活は、お米中心! カロリーの半分は米から摂っていました。昭和40年頃から徐々に変化が始まります。食の欧米化です。『米離れ』に『肉・乳製品の拡大』。ファーストフードも『団子・五平餅・おはぎ』から『ハンバーガー・ポテト』へ。平成の今では米の割合は1/4に減り、その分が『肉と脂と乳製品』へ取って替わりました!!! また、昭和50年代~60年代に広まった『リノール酸神話』がその傾向に勢いをつけました。『リノール酸はコレステロールを下げる!!』確かに事実であるが、あくまで短期的な変化。長期に摂り続けると、リノール酸は善玉コレステロールを減らし、さらには『欧米化のガン・冠動脈心疾患などの動脈硬化性疾患・アトピーやぜんそくなどのアレルギー疾患』の主な危険因子になっていることが、明らかになってきました。

■イヌイット人を見習え

私たちが普段摂取している脂を分類してみると、**資料.2**の様に分けられます。脂の中で、世界的に使用に制限がかかって来ているのが飽和脂肪酸とトランス脂肪酸です。カロリーが足りている状態では、『ガン』と『血栓』の発生率が高まる事が証明されたので、出来る限り摂らない事をお勧めします。

ではこれから私たちはどんな脂の摂り方をすれば良いのでしょうか。ここで、デンマーク人の食生活の歴史を見てみましょう。資料.3

デンマークにおいて、伝統的な生活を未だ続けているイヌイット人(グリーンランド在住)の食生活と健康についての調査によると、イヌイット人には血栓性疾患が、本土のデンマーク在住人に比べて非常に少ない。食事との関連を調べてみると、イヌイット人は魚やアザラシをメインに摂取するので、EPAやDHAの摂取量が多い。血中EPAとDHA濃度がデンマーク在住人に比べてはるかに高く、血栓が出来難いことが分ってきた。

このことから、伝統的な生活をするイヌイット人に血栓性疾患が少ない理由は、遺伝的ではなく、食事に起因していることが明らかとなった。これは、ガン(タバコなどに影響されないガン)の死亡率にも同じ傾向がみられる。**資料.4**にある様に、EPAやDHAがガンの発生・増殖・転移において抑制的に働く為と考えられます。

■ ω -6系： ω -3系=2：1がベスト

現代の子供たちの食生活は平均で ω -6系： ω -3系=6：1が現状です。**資料.4**からも分る様に生活習慣病の予防を考えれば、ベストは『2：1』です。出来る限り魚をメインにし、サラダ油はオリーブオイルやエゴマ油などに替えるのがベスト。脂も量だけでなくバランスが大切です。

近年、着実に増えている『アレルギー性疾患』においても ω -6系が深く関わっている事も分って来た。この事は、またの機会に…。