

# 油の働き

# 2012.8 のはなし



6月の続きで、油第2弾！ アレルギー編です。

6月に『油』についてのお話をしました。今回はその続きで『アレルギーと油』との関わりについてお話ししたいと思います。アトピーや花粉症、ぜんそくなど、アレルギーでお困りの方にとって、『油』が多くの影響を与えている事をご存知でしょうか。日本人の食生活の中で、『油は時代を映す鏡』と言ってもいいほど、新しい文化が入って来るたびに変化してきましたし、これからもそうでしょう。流行に流されるだけでなく、正しい知識を知った上で油と接していきたいものです。

## ■アレルギーは文明病

アレルギーの歴史は古く、古代エジプトの時代。メネス王が蜂に刺されアナフィラキシーショックで死んだという事実が記されていました。その後、実際に『アレルギー』として解明されたのは19世紀前後です。日本では1956年、東大の教授がペニシリンショックで急死。それをきっかけにアレルギーが注目される様になりました。

我々アラフォー世代が生まれた頃、70年代はまだ日本でもアレルギー患者は少なく、専門医もほとんどいませんでした。その頃、アメリカではすでにアレルギー疾患で病院にかかるのが当たり前でした。アメリカに勉強に行った医師が、アレルギー科に行列が出来ているのを見てビックリしたそうです。アメリカではココ100年、アレルギー患者は増加の一途をたどっています。日本にも、高度成長期に、色々な文化が入り込み、あらゆる方面で豊かになりました。それを追いかける様にアレルギー患者が増えたのも事実です。

## ■アレルギー体質の目覚め

日本でアレルギー患者が増え始めたのはココ20年あまり。特にココ数年は、年々増加傾向にあります。これは、アレルギー体質の方が急増したのではなく、それまで発病しないで済んだ方まで、環境の変化でアレルギー症状を引き起こすようになったのです。では、何がアレルギー体質を目覚めさせているのでしょうか。

今、言われているのは4つ。

①赤ちゃん…『食い初め』⇒昔はおかゆ

⇒今はベビーフード

\*まだ充分消化器が発達していないうちから消化し難いタンパク質を、体に取り入れている。

②大気汚染

③化学製品

④ストレス

⑤油の種類… **ω-6系とω-3系脂肪分のはたらき**

	ω-6系 ・リノール酸 ・アラキドン酸 など	ω-3系 ・αリノレン酸 ・EPA ・DHA など
血液を固める力が…	高い	低い
アレルギー反応を…	促進	抑制
発ガン率を…	促進	抑制
がんの転移を…	促進	抑制
ガンの増殖を…	促進	抑制
アポトーシスを…	抑制	促進

油はカラダの中で分解されると、炎症物質(ロイコトリエン)になります。ロイコトリエンの種類に寄って、炎症の強さ・長さが違います。食べ物で言えば、魚の脂は、ほとんど炎症が起きず、肉の脂は炎症が強く長く起こります。

## ■ω-6系：ω-3系＝2：1がベスト

全くω-6系の油を摂らないというのは、不可能です。しかし、出来る限る**ω-6系：ω-3系＝2：1**の割合に近づけていきましょう。まずは普段、炒め物に使う油を見直しましょう。サラダ油よりオリーブオイルがおすすめです。パンもバターではなくバージンオイルがグッド!!