

／ 選りたい油を覚えておきましょう ／

オレイン酸を多く含むオリーブオイルはポリフェノールも豊富。オメガ3系不飽和脂肪酸を多く含むえごま油、あまに油は加熱によって酸化しやすいためできるだけ生でとるのが理想です。一方、ココナッツオイルは飽和脂肪酸の含有率が92%ととても高く、加熱調理にも適しています。いずれも適度な量をとることが大切です。

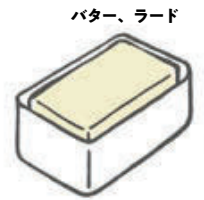
オリーブオイル
(生食がおすすめ)



ココナッツオイル
(低温圧搾)



えごま油、あまに油
(生食がおすすめ)



バター、ラード



青魚の脂
(DHA・EPA)

を減らし、悪玉コレステロールを増やすといわれています。

ココナッツオイルの
中鎖脂肪酸に注目

油(脂質)の主な構成成分である脂肪酸は、バターやラードなど主に動物性の油に含まれている「飽和脂肪酸」(短鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸、長鎖脂肪酸)と、オリーブオイル、あまに油など植物性の油や魚油に含まれている「不飽和脂肪酸」に大きく分けられます。

オメガ3系不飽和脂肪酸の魚油やえごま油、あまに油以外では、飽和脂肪酸を含むバターやラード、ココナッツオイルなどが炎症を引き起(す)りリスクの低い油といえるでしょう。そのなかでおすすめしたいのがココナッツオイルです。ココナッツオイルの主成分である中鎖脂肪酸は医学的にも効能が認められており、体内の脂肪燃焼を促進する、食欲を制限する、血液中の脂質バランスを改善するなどさまざまな健康効果が期待できます。ただし、高温処理された安価なものにはトランス脂肪酸が含まれていることもあるようなので、低温圧搾の「エキストラバージン」を選びましょう。

満尾クリニック院長 **満尾 正先生**



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト
HEALTH CREATIONS
がスタート!

免疫力を上げる 食事術 vol.6



病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事では必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養 6 良質な オイル

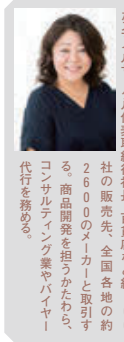
「健康にとって よい油、悪い油の 知識は必須です」

外敵と闘う免疫が機能するためには、体の炎症を抑えることも重要であることはファイトケミカルの回でも触れました。この炎症について考えるうえで、よい油と悪い油があることはご存じでしょうか。

**炎症を予防するのは
オメガ3系不飽和脂肪酸。
トランス脂肪酸には要注意**

いろいろな油のなかで、炎症を予防する油の筆頭に挙げられるのが、さばやあじ、いわしなどの青魚に含まれる魚油です。魚油は慢性炎症を抑える働きがあるオメガ3系不飽和脂肪酸のDHA・EPAを豊富に含んでいます。えごま油やあまに油に含まれるα-リノレン酸も同じオメガ3系で、体内でDHAやEPAに変化すると考えられますが、これは代謝酵素を持つかどうかによって個人差もあるようです。

逆に炎症を予防するうえで気を付けたいのが、トランス脂肪酸です。マーガリンやショートニング、業務用油などを作る過程で発生するトランス脂肪酸は、通常の脂肪酸とは構造が異なる特殊な脂肪酸で、善玉コレステロール



岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」

人間の脳は65%から70%油で出来ています。この時点でどれだけ大切かわかりますよね。エクストラバージンのオリーブオイルはもちろん、良質な鯖缶やツナ缶も選ぶ時に使用している油をチェックしましょう！

岩城紀子社長「テレビ東京「カンパリア宮殿」に出演されたタスマールサル代表取締役社長、百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたちで、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

- 免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。
- 1 ビタミン&ミネラル
 - 2 発酵食品
 - 3 ファイトケミカル
 - 4 食物繊維
 - 5 良質な炭水化物
 - 6 良質なオイル
 - 7 良質なたんぱく質



ココナッツオイルは脳の健康もサポート

ココナッツオイルの主成分は中鎖脂肪酸(MCT)です。中鎖脂肪酸は他の脂肪酸とは異なり、腸管からすみやかに吸収されて肝臓で代謝され「ケトン体」という物質に変化します。ケトン体は効率的に脳の神経細胞のエネルギー源となり、認知症や、難治性の脳神経疾患の改善に有効であるとの報告もあります。ココナッツオイルは炒めものなどの加熱調理のほか、カレーやヨーグルト、コーヒーなどに加えるのもおすすめです。ココナッツオイルから中鎖脂肪酸を抽出したMCTオイルは、特有の香りが気にならず、使いやすい油です。ただし加熱すると発煙の危険があるので、生でドレッシングなどに使うといいでしょう。