

# 不飽和脂肪酸の功罪

## 不飽和脂肪酸の功罪

市川治療室 Mo.144/2003.06

### 不飽和脂肪酸 対峙・乳幼児の能発達促す 高齢者の脳も改善

肉・卵・魚介類に多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）やアラキドン酸（ARA）といった不飽和脂肪酸が胎児期や乳幼児期の能の発達を促し、高齢者の脳機能を向上させる事が日本食糧・栄養学会で 各国の研究者によって報告された。

・・・DHAは特に青魚、ARAは魚にも肉にも多く含まれる。

どちらも脳の神経細胞の主要な成分だ。

・・・カルリン教授(アメリカ・カリフォルニア大学・小児臨床栄養学) は 20年にわたる研究で DHAやARAを乳児に食べさせると、他の必須脂肪酸を 食べさせた場合より視覚や注意力が向上する事などを明らかにした。

・・・同学会でサントリー健康科学研究所は同志社大学や杏林大などとの 共同研究で 高齢者を対象にしたテストでも「ARAを多く含む食用油脂の摂取で記憶力の低下を防止できる可能性を示せた」と 話している。

上記は毎日新聞（2003.5.28）の記事を抜粋したものです。

その内容は「年齢を問わず不飽和脂肪酸を摂取する事のメリット」が 日本食糧・栄養学界で発表されたというものです。

ドコサヘキサエン酸やアラキドン酸は肉、卵、魚介類に多い不飽和脂肪酸ですが、 リノール酸やリルン酸も不飽和脂肪酸で、これらは植物油に多く含まれています。

では、不飽和脂肪酸は摂れば摂るだけ身体＝健康に良いのでしょうか？

次の様な情報も知っておくべきでしょう。

情報1 ・・・ Dr. ルマン（アメリカ・ネブラスカ大学・老人学）の実験結果

「不飽和脂肪酸（植物性脂肪・魚の脂肪）の多いオリーブ油やトウモロコシ油を 動物（マウス）に与えてみると、マウスの寿命が短縮され、 不飽和脂肪酸の少ない飼料では寿命が訳二倍になった」

情報2 ・・・ 山口賢次氏（国立栄養研究所・母子栄養部長）の研究発表

1. 栄養素をAとBの二群に分けて35週目と45週目の生存率を比べる
2. 餌の内容をタンパク質と熱量（カロリー）は同じにする
3. A群の餌の脂肪はリノール酸を多く含むサフラワー油（ヘチマ油）  
B群の餌の脂肪はラード（豚脂）

A群（リノール酸）グループの生存率は35週目で50%45週目で40%

B群（ラード）グループの生存率は35週目で90%45週目で40%

「A群（リノール酸群）の早死したラットの膀胱や腎臓には血が溜まっていたり 皮下出血しているものが多く血管が弱くなっていた」

「ビタミンEが不足するとこの傾向が強まることも確かめた」

不飽和脂肪酸の摂取が脳の発達・機能改善に有効な事は嬉しい発表ですが、不飽和脂肪酸の摂取が老化・寿命にはデメリットがあるという発表も覚えておきましょう。

なぜなら一般に不飽和脂肪酸、その中でもアラキドン酸やドコサヘキサエン酸などの多価不飽和脂肪酸は「酸化」しやすく、過酸化脂質や活性酸素を発生させるからです。

ただし、ビタミンEやビタミンA・B2・C・フラボノイド・加チノイドなどの抗酸化物質の摂取は不飽和脂肪酸のデメリットを少なくしてくれます（文中アンダーライン部分参考）

---