

植物油について

植物油について

市川治療室 No.57/1995.04

植物性の油としてよく見聞きするのはリノール酸です。

リノール酸はベニバナ（サフラワー）油やコーン油、ヒマワリ油、綿実油などに多く含まれています。

リノール酸が不足すると成長停止・不妊・抜毛・皮膚病などになります。

「リノール酸を摂取すると血中コレステロール値が下がる」と考えている人は少なくありません。

今月はリノール酸についての情報です。

- 情報１・・・『リノール酸…身体にいいはウソ？』

これは昨年、１９９４年１月５日の毎日新聞の記事で 奥山治美氏（名古屋市立大学薬学部教授）の研究発表です。

- 実験方法

1. 人間の「中年」に当たる生後半年のマウス５０匹をＡ・Ｂ群に分けた
2. Ａ群のエサの１０％をリノール酸とし、Ｂ群には同じ比率でラード（豚脂）を混入
3. 四ヵ月月にわたり血中コレステロール値を計測

- 結果

1. 二ヵ月まではＡ群のリノール酸群の方がやや低い
2. 四ヵ月目にはＡ群の方が下記の様に高くなる

Ａ群（リノール酸群）・・・血液１００ｍｌ中に２２３ｍｇ（Ｂ群より約２０％高い）

Ｂ群（ラード群）・・・血液１００ｍｌ中に１８５ｍｇ

- 奥山氏のアドバイス

「リノール酸の過剰な摂取は動脈硬化や心臓病を誘発する恐れがある。
厚生省は摂取指導を改めるべき」

- 情報２・・・『不飽和脂肪酸…食べ過ぎると早死に』

これは九年前、１９８６年３月２０日の朝日新聞（夕刊）の記事で 山口賢次氏（国立栄養研究所・母子栄養部長）の研究発表です。

- 実験方法

1. ネズミをＡとＢの二群に分ける

2. エサの内容をタンパク質と熱量（カロリー）は同じにする

3. A群のエサの脂肪はリノール酸を多く含むサフラワー油（ベニバナ油）
B群にエサの脂肪はラード（豚脂）

4. 35週目と45週目の生存率を比べる

○ 各グループの生存率

	35週目	45週目
A群（リノール酸）	・・・50%	・・・40%
B群（ラード）	・・・90%	・・・80%

○ 結果

「A群（リノール酸群）の早死したネズミの膀胱や腎臓には血が溜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」

平山雄氏（予防老化学／予防ガン学研究所）や加藤邦彦氏（東京大学理学部動物学教室）は「活性酸素は老化促進・成人病・万病のもと」と警告されています。

動物はリノール酸を必ず摂取しなくてはならない必須脂肪酸です。が、ほとんどの植物性の油（リノール酸を含む）は動物性の油に比べて「酸化」しやすく「過酸化脂質」や「活性酸素」を発生させる点は要注意です。

・・・だから「身体に良いリノール酸」という宣伝文句はほとんど聞かなくなったでしょ。

ただし、ビタミンEやビタミンA（ベータ・カロチン）などの抗酸化物質を摂取していれば植物性の油の害を考える必要はありません（山口賢次氏の発表・文中アンダーライン部分参考）
