

先月からの続きです。

脂肪酸を生体膜（細胞膜）やプロスタグランジンの材料という点から考えると以下の三つの脂肪酸だけが必要不可欠と言えます。

- ① ガンマリレン酸 …… 牛乳や月見草油に含まれています。
- ② アラキドン酸 …… たら肝臓・サバ・イシ・サレ・卵黄などに含まれています。
- ③ エイコサペンタエン酸 …… 大衆魚に多く、タイ・ヒラメなどの高級魚には含まれていません。

上記の脂肪酸はいずれも不飽和脂肪酸（植物性脂肪・魚の脂肪）です。

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。
この点についてDr. ハーマン(アメリカ・ネブラスカ大学・老人学)の実験発表が参考になります。

「不飽和脂肪酸（植物性脂肪・魚の脂肪）の多い油を
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約2倍になった」

不飽和脂肪酸は構造上、活性酸素が発生しやすいのが問題です。

私たちの体の最小単位は細胞ですが、
その細胞の膜（細胞の外壁の部分）はタンパク質とコレステロール、不飽和脂肪酸からできています

その不飽和脂肪酸で発生した活性酸素により細胞膜が酸化されて
細胞本来の機能（代謝）が果たせなくなり、その結果疾病・老化が促進されます。

不飽和脂肪酸を摂取する時には活性酸素対策（抗酸化対策）が健康管理のポイントです。

パニナ(サフラワー)油やコーン油、ヒマリ油、綿実油などに多く含まれているリノール酸は
必ず摂取すべき脂肪酸なので必須脂肪酸と位置付けられているものです。

リノール酸という言葉は誰もが知っている植物油の代表格と言えるものでした。
が、健康によいと信じられていた当時から次の様な研究報告もされていました。

『不飽和脂肪酸・・・食べ過ぎると早死に』（1986年 3月20日の朝日新聞）

山口賢次氏（国立栄養研究所・母子栄養部長）の研究発表。

実験方法

1. ねじを 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（パニナ油）
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)の早死したねじ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」

ほとんどの植物性の脂肪酸は「酸化」しやすく「活性酸素」の害が要注意となります。

抗酸化物質＝老化対策物質としてビタミンE・A・B2・Cの摂取が
植物性の油の害を抑制する可能性があることは考慮に値します。
(山口賢次氏の発表・文中アンダーライン部分参考)

サプリメントなどでビタミンEを摂取しても、その分子量の大きさから吸収ができません。
要注意です。