

情報1・・・日本食糧・栄養学会での発表（毎日新聞 2003.5.28から）

その内容は『年齢を問わず不飽和脂肪酸を摂取で脳機能向上』というものです。
以下は記事の抜粋です。

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脳の発達を促し、高齢者の脳機能を向上させることが日本食糧・栄養学会で各国の研究者によって報告された。

・・・カルリン教授(アメリカ・カンザス大学・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こと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。

情報2・・・アメリカとデンマーク

脂肪摂取量と心臓疾患での死亡率をデンマーク人とアメリカ人で比較すると
脂肪摂取量の多いデンマーク人の方が死亡率が低いことが分かりました。

これはデンマーク人は不飽和脂肪酸(植物性脂肪・魚の脂肪)を
多く摂取しているためとも考えられています。

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、
リノール酸やリレ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。

上記の情報から不飽和脂肪酸はたくさん摂取すれば身体に良いと思われがちですが、
しかし一方では次の様な情報もあります。

情報3・・・Dr.ハーマン(アメリカ・ネブラスカ大学・老人学)の実験発表

「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約二倍になった」

情報4・・・山口賢次氏(国立栄養研究所・母子栄養部長)の研究発表

1. ネズミを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. 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)

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」

不飽和脂肪酸の摂取は脳の発達・機能改善にメリットがありますが、
不飽和脂肪酸の摂取により老化・寿命にデメリットがあるという発表は見逃せません。

ヒトを含め動物はリノール酸(不飽和脂肪酸)を必ず摂取しなくては行けませんが、
ほとんどの植物性の油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」を発生させる点には要注意です。

この対策として、ビタミンEやビタミンA・B2・C・フラボノイド・カロチノイドなどの抗酸化物質の摂取が有効です
(文中アンダーライン部分参考)
植物性脂肪のゴマ油や小麦胚芽油が常温で液体なのは、不飽和脂肪酸が多いためです。
一方、動物性脂肪のバターやラードが常温で固体なのは、飽和脂肪酸が多いためです。