

『脂肪』について…その2

『脂肪』について…その2

市川治療室 No.10/1990.11

c. ホルモンのものである価値

プロタグランディンといわれるホルモンの原料は生体膜(細胞膜)にある不飽和脂肪酸です。
このホルモンは必要に応じて身体の中で生産され、その働きは身体の**調節**です。
たとえば以下の様なものを**調節**します。

神経作用・睡眠・眼圧・血液凝固・血管拡張又は収縮・血圧・利尿
生殖(妊娠)・体温・血管支拡張又は収縮・胃液分泌・潰瘍予防
皮膚再生・ガン細胞抑制・免疫力増強・関節炎などの炎症抑制・その他

5. 不可欠脂肪酸

脂肪酸を生体膜(細胞膜)やプロスタグランディンの材料という点から考えると
以下の3つの脂肪酸だけが必要不可欠といえます。

- ガンマリノレン酸・・・牛乳や月見草油に含まれています。
- アラキドン酸・・・タラの肝臓・サバ・イワシ・サレ・卵黄などに含まれています。
- 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。

6. 不飽和脂肪酸の摂取は安全か

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・老人学者)の実験発表が参考になります。

「不飽和脂肪酸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は短縮され、 不飽和脂肪酸の少ない飼料では寿命が約二倍になった。」

不飽和脂肪酸はすべての炭素に水素が付いていない所があります(前回の図参照)
この場所に酸素が入り込み、その時に活性酸素が発生します。
そして発生した活性酸素により細胞膜の細胞(不飽和脂肪酸)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。
このような理由で、不可欠な3つの脂肪に限らず植物性脂肪(不飽和脂肪酸)を摂取する時は、活性酸素対策として**抗酸化物質**が大切です。
抗酸化物質＝老化対策物質としてビタミンA・B2・C・Eの他、フラボノイド・カロチノイドなどが有効です。

7. 心臓病と脂肪

心臓疾患での死亡率と脂肪摂取量をデンマーク人とアメリカ人と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アメリカ人に比べ、飽和脂肪酸よりも 不飽和脂肪酸を多く摂取していることによります。

動物性脂肪を摂取してもそれ以上に不飽和脂肪酸、特に魚の脂肪を摂取すれば心臓病に対処できます。

8. まとめ

身体に必要な脂肪酸は3つあり、すべてが不飽和脂肪酸である。

不飽和脂肪酸は酸化して、病気の原因となる活性酸素や過酸化脂質を造りやすいので抗酸化対策（活性酸素対策）は忘れないこと！