

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（なくてはならないもの）です。

- ① リノール酸 …… 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・サメ・イワシ・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。そうではないことをDr.ハーマン(アメリカ・ネブラスカ大学・老人学)が発表されています。

「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。

私たちの身体は細胞からできていますが、その細胞の膜（細胞の外壁の部分）はタンパク質、コレステロールそして不飽和脂肪酸から構成されています。

不飽和脂肪酸の酸化により発生した活性酸素は細胞膜を障害します。その結果細胞の機能（代謝）が果たせなくなり、疾病や老化が促進されます。

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も体に必要な脂肪酸なので必須脂肪酸と位置付けられています。

リノール酸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、健康に良いともてはやされていた当時、次の様な研究報告もありました。

『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. ねまを AとB の二群に分ける
2. エ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)の早死したねま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」

リノール酸に限らずほとんどの植物性の脂肪酸やアラキドン酸、エイコサペンタエン酸など魚の脂肪酸は「酸化」しやすく「活性酸素」も発生してしまうのがデメリットです。

身体に絶対必要な脂肪酸（植物や魚の油・具体的にリノール酸やアラキドン酸、エイコサペンタエン酸）は酸化対策が必要ということでしょう（上記山口賢次氏の発表・アンダーライン部分参考）

油脂類については東京都老人総合研究所の長年に縦断する追跡研究の結果発表も注目です

「油脂類と動物性タンパク質をたくさん摂取している高齢者は元気で長生き」

抗酸化物質＝老化対策物質としてビタミンE・A・B2・Cなどの摂取は有効でしょう。サプリメントのビタミンEは、分子量の大きいものが多くそうであれば摂取しても吸収できません。来月からは「介護予防」についてです。