



oil

プロローグ 美容と健康の力半は植物油にあった

適量のいい油は美容&健康のもと

「とにかく油はからだに悪い」

「油はできるだけとらないほうがいい」

もし、あなたがそんなふうに乗っていらつしやるとしたら、それは大きなまちがい。

まず、油（脂質）は、たんぱく質、炭水化物とならんで、人間に必要な三大栄養素のひとつ。エネルギー源となり、からだの組織を正常に機能させるといふ、大切な役割をなっています。

そして、前の項でもお話ししましたが、理想的な油の摂取量はエネルギー全体の20〜25%。逆にいえば、食事全体の5分の1から4分の1は必要なものなのです。

このように、油は一定量必要なもの。とり方で気をつけなければならぬのは、むしろ、摂取する油の内容です。

油（脂質）の主成分は脂肪酸しぼうさんで、大きく飽和脂肪酸ほうわしぼうさんと不飽和脂肪酸ふほうわしぼうさんに分けられます。

このうち、とくに不飽和脂肪酸は、体内ではつくることのできない必須脂肪酸ひつすを多く含



んでいるので、食べものとして外からとる必要があるのです。

不飽和脂肪酸は、私たちのからだをつくる細胞の細胞膜を構成する成分でもあります。細胞膜は、細胞に必要な栄養素をとりこみ、不要なものはシャットアウトするという重要なはたらきをしているもの。つまり、細胞膜が健康でないと、細胞に十分な栄養がゆきわたらず、また不要物の排出もうまくいかない、といったことがおきてくるわけです。飽和脂肪酸は動物性脂肪（肉類、バターなど）に多く含まれ、不飽和脂肪酸は植物性脂肪（植物油など）に多く含まれます。

食が欧米化し、そのうえ外食やコンビニ食、ファストフードなどを食べることが多い現代人は、油の摂取が動物性脂肪にかたよりすぎ。全体の摂取量は十分だとしても、これではバランスが悪く、きちんと油をとっているとはいえません。

また、菓子パンやギョウザ、インスタントラーメンなどの加工品にも、目には見えませんが油がたくさん入っており（これらを「見えない油」といいます）、こうしたものをとりすぎることによる一定の種類の油の過剰摂取も問題です。

こうしたことを考えあわせると、現代人には、「適量の、質のいい植物油（不飽和脂肪酸）」が必要なのです。