

ビタミンEがたっぷり、そのうえ腹持ちもいい

第3章でもふれましたが、植物油はビタミンEをたくさん含んでいます。

ビタミンEは、アーモンドやナッツ類、うなぎなどにも多く含まれ、血液の流れをよくしたり、不妊症を予防するほか、かつせいざんそ活性酸素のはたらきを抑えて過酸化脂質かさんかしじつがつくられるのを抑制するのはたらきがあります。

過酸化脂質は、脳や心臓、肝臓、皮膚などの細胞にくっついて老化現象をひきおこす物質。ビタミンEはこの物質がつくられるのを抑えるのですから、老化防止に一役買っているというわけです。

また、ビタミンCは水溶性で、尿とともに排出されやすく、消耗されやすいビタミンですが、ビタミンEといっしょにとることで、消耗を抑えることができます。

さらに、ビタミンEはがんの予防にも効果的。これは強力な抗酸化作用こうさんかのおかげです。国立がんセンターが発表した「がんを防ぐための12カ条」にも、ビタミンEにはがんを防ぐはたらきがあると明記されており、適量の摂取をすすめています。ビタミンEをた



くさん含む植物油は、まさに健康維持に欠かせない食品です。

もうひとつ、油の特徴として「腹持ちがいい」ことがあげられます。

ご飯などの糖分は口のなかに入ると、だ液によってすぐに分解され始めます。たんぱく質は胃のなかの消化液によって分解され始めます。これにくらべて油（脂質）の消化は遅く、胃の出口の十二指腸に到達してはじめて本格的に分解されます。吸収のスピードもゆっくり。油（油脂）の多い食事をとると腹持ちがよいのは、このように胃や腸でのとどまっている時間が長いためなのです。

お腹がすくと間食が増えて、つい甘いものに手が出ることになりますが、油料理は食べすぎを防ぐことにもつながりますね。

また、適度な油にダイエット効果があることは、中鎖脂肪酸入りの油（61ページ）や、オリーブオイルをとり入れた地中海型食事の実験（41ページ）において証明されています。生活習慣病などで食事制限があると、極端に油を抜いた食事を多くとりがちです。しかし、これは栄養バランスからいっても大問題。エネルギー不足からかえって疲れやすくなったり、風邪をひいてしまうなどデメリットが多いのです。

とるべき油はしっかりととり、健康管理をしていきましょう。