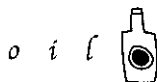


プロローグ

美容と健康のカギは
植物油にあった





油は女性の敵？ 味方？

「下剤が手放せない」

「1週間に1回しか便が出ない」

女性の多くがかかえる便秘の悩み。いまや、20〜40歳の女性を中心に、便秘で苦しんでいる人は1000万人にもものぼるとか。

大腸内視鏡（ないうしやう）と炎症性腸疾患（小腸や大腸に炎症がおこり、腹痛や下痢をおこす病気）を専門にしている私のクリニックには、こんな便秘に苦しむ患者さんが数多く訪れます。下剤にたよりすぎて弱りきってしまった腸を健康にもどすために、まずしなければならぬのが食事療法です。

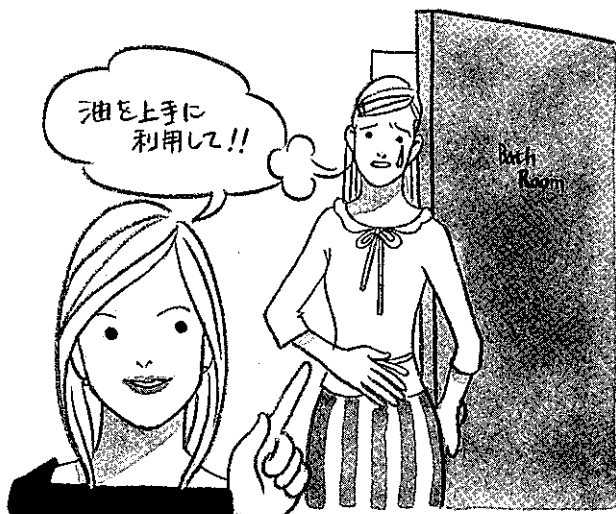
ここで、私が必ずすすめる食材のひとつが「オリーブオイル」。なかでも、もっとも質の高い「エキストラバージンオリーブオイル」です。

オリーブオイルは、果実をしぼったものがそのままオイルとして使えるめずらしい油で、からだにとてもよく、しかも便通をも改善するというすぐれもの。



oil

プロローグ 美容と健康のカギは植物油にあった



これを1日に大さじ2杯程度、サラダにかけたり、パンにつけたりしてとってもらうのです。この方法で、10年以上も下剤が手放せなかったなど重症の患者さんの9割以上がよくなっています。

ところが、患者さんのなかには、これを聞いて、「えーっ！油ですかあ？」と抵抗感をあらわにする人も。そこには

「せっかくダイエットをしているのに、油をとったら太ってしまう…」

「油はからだに悪いのではないか…」

という思いがあるようです。

実際、多くの方が油に対して、いい印象をもっていないのではないのでしょうか？

その背景には、肉類や乳製品などを含め



た現代人の脂質（油）の摂取量が年々増加傾向にあることが、まずあると思います。

たしかに、食事全体のエネルギー量に対する脂質の比率を見ると、2002年度のデータで25・1%。昭和年代は10%以下ですから、脂質の摂取量はいちじるしく増えています。

しかし、理想的な一般成人の脂質摂取量は20〜25%ですから、そう極端に増えているわけではありません。いっぽうで、摂取量が13%を下回ると成長障害がおこったり、血管がもろくなって脳内出血をおこすなど、さまざまな問題がおこってくるのがわかっています。

実際、脂質をとるようになったおかげで、寿命がのびていることも事実。平均寿命から見ても、昭和20〜30年代当時より、現在のほうが20年以上ものびています。

こうして見ると、現在の脂質のとり方が大きく平均寿命ののびに貢献し、力を発揮しているのはまちがいのないところ。

むしろ脂質を極端に減らすより、摂取量が足りないといわれる繊維質などをとることが、美容と健康のためには大切なのです。