



o i l

プロローグ 美容と健康の大半は植物油にあった

便秘、ダイエット、美肌にはズバリ植物油が効く

じつは植物油は、とくに女性におすすめの油です。

たとえば、冒頭のオリーブオイルは便秘を改善する効果がありますが、ダイエットにもいいのです。ダイエットではしばしば脂肪の少ない「油抜き」の料理が登場しますが、これ続けることはなかなか難しく、苦しいもの。そのためにリバウンドしてしまう女性も多いものです。

これに対して、オリーブオイルを使った「地中海型食事」といわれる料理は、きちんとやせられてしかもリバウンドが少ないという、ダイエットにはもってこいのメニューです。

また、地中海型食事には、日本でも増えている乳がんや大腸がんを予防する効果もあるといわれています。

さらにオリーブオイルは、肌にも直接つけてもいい効果をもたらします。オリーブオイルには肌の炎症を抑えたり、保湿の効果があることがわかっています。皮膚科の医師の



なかには、アトピー性皮膚炎の患者さんにすすめて、いい結果を出しているケースもあります。

イタリアの有名女優、ソフィア・ローレンも、オリーブオイルの愛好家だとか。オリーブオイル入りの化粧品はすでにブームとなっていますが、医学的に見ても評価できるものが多く、「美肌づくり」には大いにおすすめできる油です。

「どうしてもやせたい！」という女性には、ちゅうしぼうさん中鎖脂肪酸入りの油がおすすめです。

中鎖脂肪酸は、母乳にも含まれている大切なエネルギー源。小腸に負担が少ないため、もともとは炎症性腸疾患の食事療法に使われていました。からだにたまりにくく、体脂肪を減少させるはたらきがあり、この脂肪酸を使った料理を食べた人たちの体重は、3カ月でなんと4・5 kgも減ったのです。

中鎖脂肪酸入りの油は、厚生労働省の特定保健用食品として認められ、販売されています。

このほか、最近、多くの女性が悩んでいるげっけいぜんししょうこうぐん月経前症候群（PMS）のつらい症状に効果があったという油もあります。ボラージ草からとられるザシマγ-リノレン酸という脂肪酸がそれです。



oil

プロローグ 美容と健康のカギは植物油にあった



γ-リノレン酸は、PMSのほか、アトピー性皮膚炎やうつ病、アルコール中毒などの依存症、リウマチなどを改善する効果もあるといわれています。これらは食用油ではなく、サプリメントやクッキーなどの形で登場しています。

「ガンコな便秘を治したい」

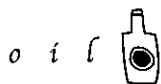
「やせたい」

「美肌になりたい」

「PMSのつらい症状をなんとかしたい」

「健康になりたい」

——この本では、こうした女性の悩みに力強い味方となる植物油の効果の数々をご紹介しています。巻末には、植物油を使ったおいしい料理のレシピもご紹介していま



oil

す。

ぜひ、この本で、「油は太る」「油は健康に悪い」というまちがった先入観を改めていただいで、いつまでも美しく健康でいるために、油とじょうずなおつきあいをしていただければと思います。