

## γ-リノレン酸は北米インディアンの秘薬だった？

γ-リノレン酸は、自然界では、ボラージ草（日本名はルリジシャ）というハーブの種類からできる油にたくさん含まれています。

ボラージ草からつくられた油であるボラージオイルは、北アメリカの東部海岸地域に住むインディアンたちが、1000年以上も前から、咳止めや痛み止めなどに飲んだり、おできや発作、外傷などに外用薬として使っていたとか。

近年は精製された油が、「ボラージオイル」や「月見草油」の名前で各種出ています。これには皮膚の保湿効果もあるといわれ、化粧水に配合されたり、エッセンシャルオイルとしても使われています。

ボラージオイルの主成分はリノール酸ですが、γ-リノレン酸を天然の状態で含んでいます。γ-リノレン酸を含む天然物としては、ボラージオイルのほかに母乳があります。わずかに含むものとしては、昆布のほか、月見草、スグリ、ゴマノハグサなど一部の植物の種子だけ。



では、どうすれば、 $\gamma$ -リノレン酸をたっぷりとることができるのでしょうか？

$\gamma$ -リノレン酸は、植物油に多く含まれているリノール酸が代謝たいしゃされてできる物質です。リノール酸は日常的によくとっているものですが、うまく $\gamma$ -リノレン酸に代謝されるためには、 $n-3$ 系とよばれる必須脂肪酸ひつすが必要です。

$n-3$ 系の脂肪酸の代表は、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの魚の油。つまり、適量のリノール酸に加え、魚を積極的に食べることが $\gamma$ -リノレン酸を増やすのです。

また最近では、 $\gamma$ -リノレン酸のサプリメントや、 $\gamma$ -リノレン酸入りクッキーなどもありますので、これらも活用していただくといいでしょう。

