



リノール酸は必要最低限に

べに花油やひまわり油に多く含まれているリノール酸は、必須脂肪酸ひつすの代表です。必須脂肪酸は人間の体内では合成することができないため、食べものからとる必要のある脂肪酸です。

このリノール酸、動脈硬化の原因にもなるコレステロールをとり除くということで、十数年前までは動脈硬化の予防のためにと、積極的に摂取されてきました。

戦後、経済が豊かになり、動物性脂肪の摂取が増えた結果、肥満や高いコレステロール値に悩む人が増えて問題となりました。このため、コレステロールを肝臓から排出させる作用があるリノール酸が一躍脚光を浴びたのです。

しかし、その後の研究で、リノール酸はからだに必要不可欠であるものの、とりすぎると動脈硬化の発症につながる可能性があることがわかってきました。

また、リノール酸は空気に触れるとたいへん酸化されやすい脂肪酸です。酸化した食品をとることは、体内の活性酸素かっせいさんそを増やし、細胞に悪影響をおよぼすことから、がんの



原因となることが指摘されるようになりま
した。

こうした理由から、リノール酸は必要最
低限に抑える必要があるのです。

しかし、極端に怖がって、油料理を敬遠
することはありません。

たとえば、一般に使う天ぷら油にはリノ
ール酸が多いので、これをリノレン酸が含
まれている油や健康志向をうたった油にか
えるなどの工夫をしてはいかがでしょうか。
外食や加工品で使われる油は、どうして
もリノール酸過多になりがちです。できる
だけ外食やコンビニ食を避けて、家で食事
をつくるときはぜいたくにいい油を使う—

—これが健康のためには理想的です。