



# 油の摂り方と炎症との関係



## 炎症を起こす油・抑える油

アレルギーなどの炎症性の疾患を促進している原因の一つとして、「多価不飽和脂肪酸（ $\omega 3$ と $\omega 6$ ）のバランスが乱れる」ということがあります。

$\omega 3$ 系の不飽和脂肪酸が、炎症を直接抑制することもわかってきています。理活性物質（エイコサノイド）になります。



不飽和脂肪酸のバランスをよくするために、 $\omega 3$ 系の脂肪酸を積極的に摂取して、炎症を抑制しましょう。  
また、魚の油に含まれるEPA・DHAは $\omega 3$ に分類されます。  
EPAには中性脂肪などの脂質代謝を改善する働きが、DHAには脳機能を改善する働きがあります。EPAとDHAは協力して働くので、一緒に摂るようにしましょう。



## 摂りたい油脂、そうでない油脂

### 脂肪酸の種類

油（脂肪酸）の成分である「多価不飽和脂肪酸」はヒトの身体の細胞膜を構成する成分なので、必要不可欠なものです。  
しかし、条件により、細胞膜から切り離され、炎症を起こす原因となったり、逆に、炎症を抑えたりする生理活性物質（エイコサノイド）になります。

摂りたくない油	量に注意	摂りたい油
× トランス脂肪酸	△ リノール酸が豊富な植物油	○ オレイン酸、バター、ラード ◎ $\omega 3$ 系油脂、 $\gamma$ -リノレン酸

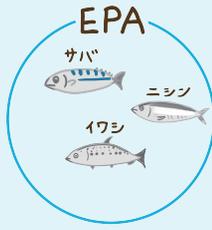
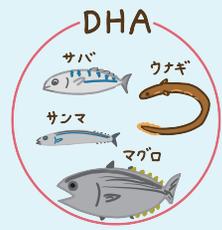
◎  $\omega 3$ 系油脂



◎  $\gamma$ -リノレン酸



炎症は、皮膚で起きれば皮膚炎に、血管で起きれば動脈硬化など、最悪の場合にはガンの原因にもなっています。  
一般的な食事では、 $\omega 6$ 系のリノール酸を多く摂取してしまう傾向があります。  
リノール酸は、ごま油、菜種油などの植物油に多く含まれている不飽和脂肪酸です。



○オレイン酸、バター、ラード



△リノール酸が豊富な植物油



×トランス脂肪酸



ボラーズ草油は、 $\gamma$ -リノレン酸を多く含みます。ヨーロッパにおいて、女性特有の症状の改善によく使われます。ビタミンB群、マグネシウムと一緒に摂るとより効果的です。

オレイン酸（オリーブ油など）バター、ラード、マヨネーズ。カロリーオフのマヨネーズには糖質が添加されているものが多いので、糖質が添加されていないものを選びましょう。

トランス脂肪酸を多く摂りすぎると、血液中のLDL（悪玉）コレステロールが増加し、さらに、HDL（善玉）コレステロールが減ってしまいます。結果として、動脈硬化や冠動脈性心疾患のリスクを高めてしまうことになります。

### 「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』につ

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。