

気を付けていい油を選びましょう!! (油はホルモンや粘膜、細胞膜の材料となります)

私たちの体は、“油”でできていることを知っていますか？

実は、私たちの体は60兆個もの細胞で出来ています。そして肌も、血液も、内臓も、脳も、体中にある細胞の全てが“油の膜”で包まれています。そう**細胞膜**ですね。**そしてその細胞膜は、あなたの食べた油でできているのです。**質のいい油をとれば、細胞の膜を柔軟にすることができます。『栄養』をとり入れ、『老廃物』を出すという循環がスムーズになり、体中の細胞が美しく、健康的になっていきます。しかし、今の私たちの食生活に多くの加工食品が入ってきています。その過程で使われている油が実は問題なのです。家庭でも安価なサラダ油で料理したりしています。店頭でも大量に加工食品を製造する時に安価なサラダ油が使いまわしされていることは容易に想像できますよね

日本の食用油で一番消費されているのはサラダ油ですが、昔は動物性油のバターなどと比べて植物性のサラダ油は健康に良いと言われてきました。

ですが現在では**サラダ油を取りすぎると認知症やアルツハイマー、癌などの原因**となると言われむしろ使用を控えるように言われることが多くなっています。

サラダ油は精製植物油の一種で指定された9種**菜種、大豆、トウモロコシ、ひまわり、ごま、綿実、紅花、米、落花生**の原材料のうち、いずれかをを用いた植物油の総称です。そして**サラダ油は市販のマーガリンやマヨネーズに多く含まれていますがこの油は化学反応によって変えられた不自然な油です(トランス脂肪酸)**。よくサラダ油を販売しているメーカーでは「動物性油脂（バターなど）はコレステロールを高くするので、植物性油（サラダ油）を使った方が良い」という宣伝をしていますが、実際は違います。



危険な理由その1・・・抽出法が問題

精油メーカーで油を抽出する方法に問題があります。原料を溶かす際に使用される「ヘキサン」「ヘプタン」は石油系の物質で、いわばガソリンのような油です。これらの有害な石油系の溶剤は高温で加熱して気化させるのですがこの時に溶剤が残る場合があります。そして危険な物質が残るだけでなく製造の過程で**レシチンや食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄、βカロチン、ビタミンE**など体にとって大切な栄養素を取り除いてしまいます。なぜこれらの成分を取り除くのかというと、これらの栄養素は長期保存するためには邪魔な成分だからです。最近では国立大学の教授が製造過程で何度も高温処理されるサラダ油には**脳や細胞を破壊する有毒物質（ヒドロキシノネナール）**が発生し、**アルツハイマー病の原因**になっていることを国際ジャーナルや世界の学会で発表されています。**買ったばかりのサラダ油には入ってなくても、揚げ物など高温で調理するときと同じく有毒物質が発生するのが問題になっているのです。**

危険な理由その2・・・トランス脂肪酸

サラダ油を高温で熱すると**トランス脂肪酸**が発生しますが、プラスチック油とも言われ私たちの細胞膜がこんなトランス脂肪酸でつくられれば、細胞をラップでくるんだようになり代謝がうまくいかずに身体に悪影響を及ぼします。特に海外ではトランス脂肪酸の危険性はかなり訴えられていて欧米では全面禁止になっている国もあります。トランス脂肪酸の被害としては**ガン、糖尿病、高血圧、コレステロール疾患、心臓血管の病気、リウマチ、カンジタ症、アレルギー、うつ病、慢性疲労**など様々な病気の原因と言われていています。サラダ油から作られた**マーガリン、マヨネーズ、コーヒーフレッシュ**などはすでに**トランス脂肪酸の塊**です。すぐに冷蔵庫から捨ててください。

危険な理由その3・・・リノール酸の過剰摂取

サラダ油に含まれているリノール酸を長期に摂取すると**脳梗塞、心筋梗塞、ガン、アレルギー体質**を引き起こすデータが数多く発表されています。また政府や自治体のホームページでも「**リノール酸の摂り過ぎは生活習慣病を引き起こす**」と注意を促しています。リノール酸は体に必要な成分ですが野菜で十分に採れるので、わざわざサラダ油で取る必要はありません。

では、どうしたらいいの??・・・上手に油を使い分けましょう!

ラベルの表示に「コールドプレス（低音圧搾）」と書かれているものをおすすめします。コールドプレスとは30℃以上の熱を加えずに原料をしぼって油を抽出しそのまま**瓶詰め**にしたシンプルな作り方のことです。

昔ながらの製法で抽出したしぼりたてのフレッシュな油は栄養豊富で一番安全です。そして価格も参考にしてください。**1ccが最低でも5円～10円以上の瓶入りのもの**を選びましょう。そして1か月で使い切れるくらいの容量のものを選んで下さい。長期保存は油が酸化してしまいます。ちょっとした調理にはサラダ油の代わりにエクストラバージンオイル(オリーブ油)をおすすめします。少量使われたらいいですよ! もちろん正しい製法の物を

最近注目されているのが**オメガ3脂肪酸**を多く含まれている油です。特に多く含まれているのが**えごま油**、**アマニ油**、などです。オメガ3脂肪酸の代表となる脂肪酸が**αリノレン酸**なのですがとにかく効能がすごいのです。

- 認知症、アルツハイマーの予防、改善
- 学習能力、記憶力の向上
- アレルギーの症状を緩和(花粉症、アトピー、喘息など)
- 生活習慣病の予防と改善(糖尿病、高血圧、動脈硬化など)
- うつの予防、改善
- 美肌、美容効果



最近ニュースになって人気が出て品薄になってたりしましたね。えごま油の代わりとしておすすめなのが**アマニ油**です。αリノレン酸が豊富なのはもちろんアマニ油の亜麻の種に含まれている「**リグナン**」にも素晴らしい効果があります。

- がん予防、心臓疾患の改善、ウィルス退治
- 便通の改善、アレルギー、糖尿病、
- 生理不順、関節炎、慢性疲労炎、

また水溶性と不溶性両方の**食物繊維**が豊富に含まれているので、**便通をスムーズ**にしたり**高コレステロールの予防、改善効果**も期待できます。

ただし、えごま油とアマニ油は熱に弱いので加熱料理には適していません。**一日スプーン1杯くらいの量をそのまま料理に混ぜたりしてお召し上がりください。**

加熱料理には、比較的ノール酸が少なく、抗酸化物質がたっぷりの「米油」や「ごま油」をおすすめします。

ただ米油やごま油であればなんでも良いのではなく、米油であれば石油系溶剤を使わずに抽出された高温処理が最小限のものやごま油は生しぼりのものがベストです。

なのでサラダ油は全てが悪いのではなく、加熱処理をしない方法で作られたものは逆におすすめです。**油は危険ではなく今スーパーなどに**
出回っている価格が安くて、高温で処理されたサラダ油が危険なのです。



料理でサラダ油を使用しなくても多くの加工食品で使用されているので知らないうちに摂取していることが多いです。なので普段の料理ではできるだけサラダ油は使用せずにえごま油やアマニ油などのオメガ3脂肪酸を多く含む健康油を摂るようにしましょう。

賢く選ぼう!! 健康植物油

