

健康志向の食用油

私たちの生活の中で、中性脂肪、内臓脂肪、肥満、悪玉コレステロール、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）など、生活習慣病に関わる言葉が日常的に使われています。何だか、油を食べることが、いけないことのように感じられます。でも、栄養素として、糖質やたんぱく質が必要であるように、油（脂質）も適切に食べることが、子供たちの成長に必要であり、大人にとっても美しい皮膚の形成や、健康寿命の増進に必要です。

今回、私が担当するお話は、何か目新しい食用油をご紹介して「これを食べれば健康になる」というものではありません。皆さまが、日ごろ用いている食用油について『健康志向』の視点から、食べた油が体の中でどの様に役立っているかを中心に「健康志向の食用油」とは何か、皆様と一緒に考えて行きます。

サラダ油、ゴマ油、オリーブ油などの植物油。ラード、バター、牛脂などの動物性脂、あるいは魚油など。私たちが、毎日食べている食用油には、たくさんの種類があります。でも、ここに挙げた油の種類は、実は含まれている脂肪酸の特徴により生じるものです。健康志向の食用油とは、健康志向の脂肪酸であり、その関わりについて説明します。

次に体の中で、油はどのように役立っているか。例えば、油は水に溶けないのですが、体の中では、血液中であっても、油は血管に詰まることなく流れています。どのようにして、油が体の中を運ばれているか。また、私たちの体は、体重の50%～60%は水の目方です。そんなにたくさんの水が、体の中にあるのに、どうして水は漏れ出ないのでしょうか？ 私たちの体は、水に混ざらない油（体内では脂質）の特徴を実にうまく利用しています。なぜ体脂肪が必要か、その働きを説明します。

食用油や体脂肪についてお話した後は、中高年でどうして肥満が増えるのか、一緒に考えたいと思います。肥満は食用油だけの責任ではありません。ちょっとした日常生活の工夫で、肥満の防止はできます。肥満の責任は生活習慣です。厚生労働省は、本年6月、平成25年から平成29年度を対象とする健診・保健指導基準として、メタボの診断基準（男性の腹囲85cm、女性の90cm）は、今後も継続すると発表しました。防ぐことのできる生活習慣病であれば、防ぎましょう。今回、「健康志向の食用油」をテーマにお話しする中で、肥満の防止や、健康増進についても触れたいと思います。