



注目の医師に医療の気になることをインタビュ

撮影/藤森祐治

取材/文/中川美希

お医者さんの話を聞きたい

Vol.23

今月のテーマ

実は怖い サラダ油

『有松医科歯科クリニック』 CEO / 山嶋哲盛 先生

アルツハイマー病の一因は
毎日摂っているサラダ油。

編集 先生は論文や著書でサラダ油の危険性について警鐘を鳴らしていますが、サラダ油はどうして体に悪いのですか？

山嶋 体内でブドウ糖からエネルギーを得る際に生じてしまう活性酸素の一種がサラダ油の成分であるリノール酸を酸化させ、神経細胞にダメージを与える神経毒を生成するからです。一定の周期で入れ替わる皮膚や体の細胞と違って、神経細胞の大

半は一生入れ替わりません。神経細胞が死滅するとアルツハイマー型認知症になってしまうのです。

編集 でも、若い人ほどサラダ油を大量に摂っている気がするのに、アルツハイマー病にならない人が多いですよね？

山嶋 活性酸素を除去する抗酸化酵素は、若いほど多く、年齢と共に減少します。ですから、50代以降の神経毒の血中濃度はとても高く、アルツハイマー病も発症しやすくなっています。また、日本人はアルコールを分解する酵素が少ない、もしくは全くな

い人が人口の4割もいます。この4割の方はこの神経毒も分解しにくく、アルツハイマー病や生活習慣病の発症率が高いのです。



有松交差点に5年前にオープンしたクリニック。吹き抜けの天井と大きな窓を設けた待ち合いは温かな雰囲気。



『有松医科歯科クリニック』CEO
山嶋哲盛 (やましま てつもり) 先生

金沢大学医学部卒、同学附属病院医局長や同大学院医薬保健学総合研究科・再生脳外科科長などを歴任。サラダ油からできる神経毒がアルツハイマー病の原因物質であると特定。英語や日本語での論文や著書も多数、国内外の講演会に招かれるなど高い注目を集めている。

＜山嶋先生おすすめの体に良い油＞

- ◇あまに油、えごま油【αリノレン酸】
体内での代謝によりDHAやEPAを合成する。熱に弱いため生食がおすすめ。また、酸化しやすいので保管にも注意しよう。
- ◇EVオリーブオイル【オレイン酸】
血中コレステロール値を下げる働きがあり、抗酸化作用が強い。生活習慣病の改善効果が期待できる。生食がおすすめ。
- ◇米油【αオリザノール】、ごま油【セサミン】
血中コレステロール値を下げる働きがあり、加熱に強い。揚げ油として適している。低圧搾の物を選ぶのがポイント。
- ◇魚油【DHA、EPA】
マグロ・マイワシ・サバ・サンマ等に含まれ、抗酸化作用があり、動脈硬化予防にもおすすめ。記憶力の改善にも効果的。



EPAは動脈硬化の治療薬としても用いられている。

体の不調はサラダ油の過剰摂取が原因かも。

編集 要はサラダ油を摂らなければ安心ということですよね？

山嶋 そうですが、現代の日本社会で食生活からサラダ油を排除するのはとても難しいですよ。

編集 どうしてですか？

山嶋 意識せずにサラダ油を摂取している人が大半だからです。例えば、編集者さんは家庭の油に何をお使いですか？

編集 ひまわり油かEVオリーブオイルですが…
山嶋 そもそもサラダ油とは菜種油(キャノーラ油)、大豆油、コーン油、ひまわり油、紅花油など、原料が植物性の油のこと。粉砕した原材料に石油系のヘキサントという毒性の強い化学溶剤を添加して油分を抽出、その後を高熱処理して食用油を安価に大量生産しています。しかも、植物性油の主成分・リノール酸は高熱を加えると神経毒「ヒド

ロキシノネナル」に変化してしまいます。もちろん、精製過程で除去されますが、揚げ物など高温調理の際に、再び毒が発生し、体内に入ります。なお、健康に良いとされるEVオリーブオイルですが、主成分・オレイン酸は熱に弱くリノール酸を含むため、加熱調理には向きません。

山嶋 私はコンビニのおにぎりや菓子はほとんど食べず、体に良い油と悪い油の摂取比率を1:1に近づける努力をしています。問題なのは、日本の食品の表示が外国に比べて分かりにくいこと。タバコやアルコールと同様に、サラダ油も危険性を正しく理解した上で選択購入できる社会にすることが重要だと思います。

山嶋 また、菓子やパン、おにぎり、惣菜など、様々な食べ物のパッケージには「植物性油脂」や「食用植物油」と書かれています。気付かれにくいですが、これもサラダ油。リノール酸自体は体に必要な脂肪酸ですが、問題は大半の人が過剰摂取の状態にあること。リノール酸は体内で炎症を起す物質を生成するため、動脈硬化やアトピー性皮膚炎、気管支炎、血流障害による心疾患、ガン、認知症などになりやすくなるのが分かったのです。

食べている油の特性を知り、バランス良く摂取しよう。

編集 健康に悪いのに食品規制されないのが不思議です。

山嶋 既にアメリカやカナダではサラダ油を加工したマーガリンやショートニングなどの「トランス脂肪酸」が人体に悪影響を及ぼすとして厳しく規制されています。なお、10年前に規制したNY州では、男性は13歳、女性は8歳も平均寿命が伸びたんですよ。

編集 サラダ油を摂るのがますます怖くなりました…。

『有松医科歯科クリニック』

脳と歯の専門クリニック。早期アルツハイマー病や軽度認知障害、脳梗塞、生活習慣病、睡眠時無呼吸症候群など、様々な疾患に対応している。



金沢市泉3-3-6 ☎076-247-1336
診/9:00~13:00、15:00~19:00
土曜9:00~12:00、13:30~16:00
休/日曜、祝日、月曜午後(医科)、月曜(歯科)
※医科は講演等で上記以外も不在日あり P/15台