

# サラダ油亡国論

健康的だと思つたら、  
知らぬ間に、脳と身体が侵される！

山嶋哲盛 脳科学専門医

街中に溢れる電磁波は怖い！

家計の消費支出全体に占める食料や飲み物など、飲食費の割合を示すエンゲル係数。この値が高いほど、その世帯は食べることに精いっぱい、生活をエンジョイするゆとりがないということになります。平成十三二十年のわが国では、エンゲル係数は二二―二三%でした。しかし、この十年、世帯の消費支出の内訳が



携帯電話の電磁波の悪影響は早くから指摘され、早くも平成11年には電磁波を遮るワイシャツやエプロンが発売された

大きな様変わりを示しています。最も大きな変化は携帯電話、ことにスマホにかかわる支出が、各家庭、各人で激増していることです。次なる変化は食費支出の本身です。調理が面倒臭い上にスマホに費やす時間を確保したい一心で、家で調理をせず、台所をまともに使わない人が激増し、スーパーやデパ地下の惣菜を買って来て、そのまま食卓に並べる家庭が増えていと言います。若い人たちだけでなく、六十五歳

以上の高齢世代にも。これは二つのことを意味します。食事にかかわる支出の増加、つまり「エンゲル係数の上昇という貧困化現象」と、サラダ油の摂取量の増加がもたらす「ころの病気の増加」の二つです。電車に乗っていても、学校でも、昼休みの公園でも、現代人はスマホに夢中。心配なのは中高生でこの傾向が強いこと。スマホに夢中で夜更かしして睡眠不足になり、朝起きられず、日中の集中力も低下します。色鮮やかなスマホ画面のブルーライトが網膜を介して脳の松果体のメラ

トニン分泌を乱し、睡眠リズムを狂わせるので夜間に脳も体もすっかり休むことができません。

加えて、惣菜の揚げ物やファストフード、加工食品などで、酸化しやすいオメガ6系のリノール酸を必要以上に摂っていると、神経細胞膜は錆びて脳機能は低下し、情緒や気分は安定せず思考力は低下します。体内に入ったこれら脂肪酸をさらに錆びさせる電磁波をスマホから浴びるので、脳はひとたまりもないのです。

今や全国の街中に強い電磁波を出す携帯電話の基地塔や高圧線が溢れ

ています。東京タワーやスカイツリーなどテレビ塔からの電波も無視できません。通勤電車は乗客のほぼ全員がスマホを持っており、車内空間は放射した電磁波で溢れています。せつかく、さわやかな気分です仕事や学校に向かっているのに、実は同時進行で脳を劣化させているのです。細胞膜の機能が劣化すると、脳の働きも悪くなり、集中力の低下、睡眠障害、鬱、記憶障害、行動障害となつて現れます。オメガ6系の悪い油を極力摂らないようにして、脳にやさしいオメガ3系の良い油を摂れ



やまし・つむり 昭和二十五年金沢市生まれ。五十年金沢大学医学部卒業、五十四同大学院修了(医学博士)。ドイツとスウェーデンで脳科学を学び、帰国後は金沢大学付属病院医局長、同大医学部・助教授、同大学院・再生脳外科科長などを歴任。有松医科歯科クリニックで記憶専門外来を開設して認知症の早期診断と予防的治療を行い、米国アルツハイマー病学会ジャーナルの編集委員長を務める。平成十年神経細胞死の「カルパイン―カテプシン仮説」を提唱後、蛋白の大規模解析でサラダ油のヒドロキシノネナールがアルツハイマー病の原因物質であることを突き止めた。著書に『日本科学の先駆者 高峰讓吉』(岩波新書)、『明治金澤の蘭方医たち』(慧文社)、『認知症が嫌なら油を変えよう』(ダイヤモンドセラーズ出版)、『サラダ油をやめれば認知症にならない』(SB新書)など。



ユーブなどの依存症になって、スマホを毎日四〜六時間使用しているという異常なこの国では、今や数少ない将来の担い手である少年少女の脳を守るため、早急の対策が必要です。器具を使って携帯本体を頭から十センチ離すだけでも、脳腫瘍の発生を防ぎ得ることを教育すべきです。巨大アンテナや基地塔からも半径三百メートル以内には電磁波が飛び交っています。マンションに入居した途端に頭が重くなり、不眠、イライラ、肩こりがひどくなった。調べると屋上に巨大アンテナが設置されていたので、引越したらすぐ軽快した。これは決して珍しい話ではありません。

### 携帯電話で 小児脳腫瘍が増える！

ば、脳は生き返るのですが、誰もこんな簡単なことに気付いていません。学生の学力低下にも間違いなくスマホとサラダ油が影響しています。が、問題視している大学はゼロ。学食からサラダ油を一扫し、学内へのスマホの持ち込みを禁止する学長がもし現れたら、結果は二、三年以内に現れるでしょう。幼稚園児や小中学生の給食にもサラダ油を使っているために、日本の将来が危うくなって来ていることに政治家はもつと危機感を持つてもらいたいと思います。

神経膠腫（グリオーマ）という脳腫瘍は、神経細胞を取り囲んでまるで膠のように脳をやわらかく、しかし形が崩れないように固めている膠（グリア）細胞が、遺伝子の異常や環境要因により異常に増える病気で、遺伝子異常は親から受け継ぐ場合

マンション屋上に設置された携帯電話基地局



合と悪い環境により生後に起きる場合とがあります。護衛集団であるはずのグリア細胞が増えすぎて叛乱を起し、主君たる神経細胞を殺し、ついには城である脳も朽ち果ててしまう。これがグリオーマです。

成人では携帯を十年以上使い続けるとグリオーマ発症のリスクが二・七倍となると報告されています。脳が成長過程の少年少女では一年余の使用でこのリスクは五・二倍に増えます。成人の聴神経腫瘍もほぼ同様に発生リスクが増えると報告されています。ここで言う携帯はガラケーなので、より強い電磁波を出すスマホならもつと悲惨なものとなります。

少年少女の脳は成長のための細胞分裂が盛んで、神経細胞のみならずグリア細胞も急速に増え続けるので、遺伝子を複製する際に携帯電話のマイクロ波の刺激を受けると、遺伝子変異が起きやすいからです。

携帯電話の潜在的な健康被害を検証するには、十年以上の長期使用者や一年以上の少年少女を対象としなければ正確な結論は出せません。この大がかりな科学的調査は我が国では行われていないし、調べようという動きもありません。

この辺の事情はサラダ油の場合と酷似しています。赤信号もみんなで渡れば怖くないのです。現時点で科学的な根拠が不十分でも、かつての「タバコと肺がんとの因果関係」の苦い経験に倣うべきでしょう。欧米では学術的なデータを重視して、疑念が持たれた段階で国も個人も、素早く予防的措置を講じていますが、日本もそれに倣うべきです。

中高生がゲームやSNS、ユーチ

テレビ塔から二、三キロ圏内では、携帯で送受信しているのと同程度の電磁波に、全住民が二十四時間晒されています。スカイツリーの夜景に魅かれて高層マンションに移り住んでも、ことに二十階以上でスカイツリーを直視できる部屋では妊産婦の流産リスクが高まっているのです。

### 神経毒ヒドロキシノネナール

同じように電磁波を浴びていても病気になる人とならない人がいるように、酒を呑んでも二日酔いになる人とならない人がいます。この違いは、どこからくるのでしょうか？

エチルアルコール（エタノール）の分解には肝臓の二酵素が関係します。アルコール・デヒドロゲナーゼ（アルコール脱水素酵素）とアルデヒド・デヒドロゲナーゼ（アルデヒド脱水素酵素ⅡALDH）。

デヒド脱水素酵素はアセトアルデヒドを酢酸に変えて無毒化します。アセトアルデヒドは毒性が強く、頭痛や吐き気など二日酔いの原因になります。アルデヒド脱水素酵素のうちALDH2と呼ぶ酵素がアセトアルデヒドを主に分解しています。サルやチンパンジーなどの野生動物もALDH2を持っています。なぜ、野生動物にアルコール分解酵素が必要なのでしょう？サルやチンパンジーは完熟した木の実を常食としているために、糖分が自然発酵してアルコールを含む餌になつてくるからです。自然の摂理にかなう、生存に必須なわけです。

しかしヒトは、この酵素が「たくさんある」「半分しかない」「まったくない」の三種類に分かれます。日本人は、後二者に相当する酵素不活性型のALDH2を持つ人が約四〇%もいます。アセトアルデヒドを分解しにくいので、酒を飲むとすぐ赤くなったり、酒粕を食べただけで心

臓がバクバクしたりします。

この不活性型のALDH2を持つ人は、活性型の酵素を持つ人に比べてアルツハイマー病に一・六倍なりやすいという統計があります。

アルツハイマー病のリスクは、別のAPOE4型という蛋白を持つていても三倍高まるとされます。

しかも、この二つの遺伝子を両方持つ人、つまり下戸でAPOE4体質の人のアルツハイマー病発症率はなんと三十倍も高いのです。



椰子の樹液が自然発酵した天然酒に葉を浸して舐めるチンパンジー (京大霊長類研究所提供)

一・六倍でも心配ですが、三十倍とは六十歳前後で必ずアルツハイマー病になると決めつけられているようなものです。

なぜか？ 不活性型のALDH2とAPOE4型蛋白は、いずれも、神経細胞死の原因物質であるヒドロキシノネナールを無毒化できないからです。「ナール」は「アルデヒド」の別名。つまり、アセトアルデヒドを分解できない体質の人は、サラダ油からできるヒドロキシノネナールも分解できない。

アルコール由来のアセトアルデヒドは二日間で体内から消え去ります。しかし、サラダ油に含まれるリノール酸由来のヒドロキシノネナールは、神経毒としてどんどん体内に溜まり、少しずつであっても確実に脳内にも蓄積し四十代になると蓄積のカーブは急上昇します(図左ページ)。それによって六十歳までに言語や図形の記憶をつかさどる海馬や、情報の統合に関わる前楔部の神

経細胞が死んでしまします。結果、記憶力や注意力が少しずつ低下し、終にはアルツハイマー病が発症すると思われれます。

### 脳血管の老化を増悪させる

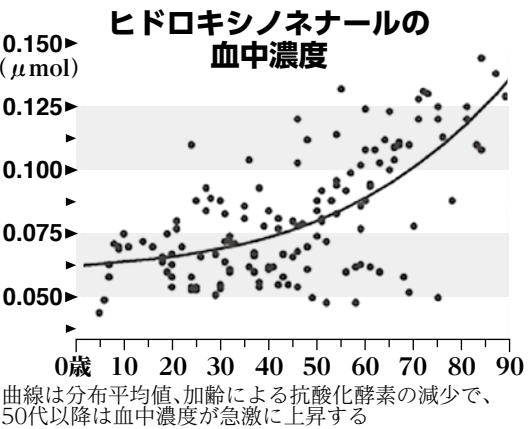
アルツハイマー病の九五%以上は特発性とされ、原因は今も不明です。半世紀前に提唱された「アミロイドβ仮説」を信じる研究者は近年ぐつと減りました。アミロイドβを直接検査できるPETスキャンの登場で、アミロイドβが脳内に蓄積していかないのにアルツハイマー病であったり、逆にアミロイドβがたくさん溜まっているのに認知機能がしつかりとした健康老人がたくさんいたりすることがわかってきたからです。

特発性アルツハイマー病の唯一無二の原因は明らかに「加齢」です。年をとること。さらに糖尿病や高脂血症、高血圧およびメタボリック症候群など生活習慣病を持つ人もア

ルツハイマー病になりやすい。「加齢」と「生活習慣病」に共通し、酸化ストレスの大本になる異常は何か？ それは、まぎれもなく、加齢に伴う脳動脈硬化であると言えます。

脳の血管にコレステロールや中性脂肪が溜まって血管壁は厚くなり、内腔が狭くなるのが動脈硬化。するとどうなるか？ 血流の低下。脳にとつて最も怖い酸化ストレスです。

これが十年単位で慢性化するとどうなるか？ 大食いや肉ばかり食べる人は、炭水化物や脂肪分を体内でたくさん燃やす結果、排ガスである活性酸素が大量に出やすく、ヒドロキシノネナールも体内に蓄積しやすいのです。中性脂肪やコレステロールが皮下や内臓周囲だけではなく、血管の壁にも沈着します。喫煙も恒常的に血管壁にダメージを与えます。脳動脈硬化で血流が低下すると、脳の最も奥で血の巡りが悪い所が影響を受けます。これが前楔部と海馬なのです。前楔部の血流が低下する



と、外部情報の入力がスムーズにゆかず、注意力や集中力が低下します。一方、海馬の血流低下は、新しくものを覚えることができな近時記憶障害となつて現れます。いずれもアルツハイマー病の早期症状です。

### 健康そうな名前でも、万病の元

「サラダ油」という名称は大正十三

(一九二四)年に日清製油(現・日清オイリオ)が発売した「日清サラダ油」が起源です。原料別に「菜種油(キャノーラ油)」「大豆油」「とうもろこし油」「ひまわり油」「紅花油」などがあります。

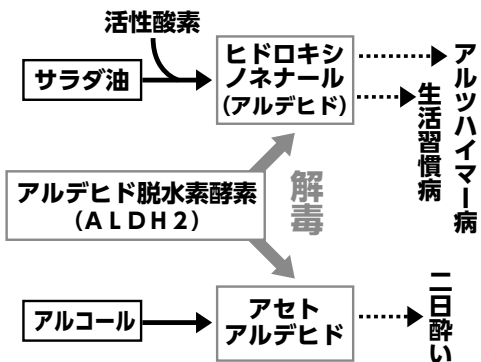
石油系溶剤のヘキサンという化学溶剤を添加して原材料から油成分を抽出し、高熱で処理してから「脱酸」「脱色」「脱ロウ」「脱臭」という精製過程をくり返して食用油を大量生産し、大手製油メーカーが安価で販売してきたものです。

サラダ油に含まれるリノール酸は工場での高熱処理によつてヒドロキシノネナールを発生しますが、そのほとんどは精製過程で除去されます。しかし、加熱料理、ことに揚げ物をする時の高熱で再びヒドロキシノネナールが発生するのです。

これが料理として体内に取り込まれ、不活性型のALDH2やAPOE4型蛋白を持つ人においては長年の間に蓄積します。ヒドロキシノネ



ナールは脂溶性なので、血管や細胞膜を透過しやすく、まるで毒ガスのように体内で拡散するのです(図⑤)。アルツハイマー病で脳の神経細胞(ニューロン)を殺してしまう毒性物質は、半世紀以上も疑われたアミロイドβではなく、実はサラダ油を加熱した際に発生するヒドロキシノネナールだったというのが、ニホンザルを使った私の研究成果です。



左ページの写真は、サルに毎週一回、半年間にわたりヒドロキシノネナールを注射した結果を示します。注射しないサル(対照)には何も起きないのに、注射サル(ETH)では海馬の神経細胞が死んで(丸で囲んだ部分)、肝細胞も変性や壊死を起こしています。サラダ油が高熱や電磁波による酸化ストレスで作り出すヒドロキシノネナールは、これほど怖いものなのです。

電磁波とサラダ油が微妙に重なっているような生活習慣病の原因となっていることがわかると思っています。従来、健康に良いと漠然と信じられてきたサラダ油の主成分はオメガ6に属する多価不飽和脂肪酸のリノール酸です。リノール酸を摂りすぎると体内でいろんな炎症物質が作られ、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)、糖尿病、動脈硬化、肥満などの原因となるのが最近わかってきました。

これらの病気の根本原因は、リノール酸に強い消化酵素がばらまかれ、細胞を殺してしまいます。これは胃潰瘍の穿孔によつて、強酸性の胃液が腹腔内にこぼれ腹膜炎を起こすのに似ています。このような自爆現象を予防するには、サラダ油を食べるのをやめ、日頃から上質の脂質を摂ることでリノール酸膜を強化することが大切です。

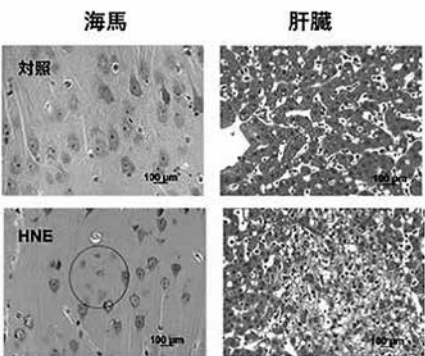
リノール酸に由来するなんらかの毒性物質が臓器の細胞を損傷するからではないかと従来疑われていましたが、詳しいことはわかっていませんでした。それが私たちの研究でヒドロキシノネナールであると確認され、今や、状況は一変したと言えます。食事で摂ったリノール酸由来の過酸化脂質ヒドロキシノネナールが、細胞を守っている熱ショック蛋白70を酸化してしまい、ゴミ蛋白のリサイクル工場であるリソソームという細胞内の小器官を破裂させて細胞を死に至らしめるのです。

同時に、加齢や病気による脳の血流低下でカルシウムイオンの濃度が異常上昇すると、蛋白分解酵素であるカルパインが活性化します。アミロイドβもこれを助長します。

カルパインの活性が異常に高まると、酸化された熱ショック蛋白70は壊されます。その結果、リソソームの膜が破綻して蛋白分解酵素カテプシンが漏れ出し、細胞の骨組みがじ

わじわと壊され死んでいきます。これが、平成十年に私が提唱した『カルパインーカテプシン仮説』です。

では、細胞死をどのように防げばいいのか。何と言つても、リソソーム膜の強度と質とが問題となります。リソソームの膜が魚油成分のような丈夫で錆びにくい脂質で守られていれば、カルパインの攻撃を受けなくても壊れにくい。しかし、日常的にサラダ油を摂っていると、リソソーム膜は強い酸化ストレスを受け、破



れてしまいます。その結果、本来ならダメージを受けた蛋白質や古くなった蛋白質をリサイクルしているリソソームから細

### 揚げ物油の危険度

現代人はカツやフライ、天ぷら、コロッケなど揚げ物が大好きです。日本人は一体いつからこんなに油料理が好きになったんでしょうか？戦前の日本人は煮ものや焼いたものが主でした。それが東京オリンピックや大阪万博の頃から一変しました。ファストフードが国内に入り、インスタントラーメンや冷凍食品、スナック菓子などが普及して油の消費量は激増しています。私の友人の油研究家によれば日本人は年間約十三リ

もの食用油を摂取しているそうです。家庭ではほとんど油料理を食べなくとも、お菓子やパン、アイスクリームなどいろんなものに油が使われているのです。スーパーやコンビニでお菓子や惣菜、弁当、おにぎり、サンドイッチ、パン、ケーキなどを買う際にパッケージの成分表を見れば、例外なく「食用植物油」「植物性油脂」「マーガリン」「ショートニング」と書いてあります。

「食用植物油」「植物性油脂」はサラダ油のこと。ぼかしているのは、サラダ油が健康に良くないことをメーカーもわかっているからです。「マーガリン」「ショートニング」の材料も大部分は大豆油、菜種(キャノーラ)油、パーム油など。せっかく油を控えていても、知らないうちにサラダ油を摂らされているのです。最近米国で発表された論文では、週三回以上フライドポテトを食べる万単位の米国人を十年間追跡調査した結果、食べない人より平均寿命は

名称	チョコレート
原材料名	砂糖、アーモンド、全粉乳、カカオマス、植物油、ココアバター、乳糖、還元水あめ/レシチン、香料、光沢剤
名称	チョコレート
原材料名	砂糖、植物油、カカオマス、全粉乳、ココアバター、コーンソース、バナナゼリー、ストロベリーゼリー、乳糖、脱脂粉、還元水あめ、生クリームソース、酒精飲料、乳化剤、ま・大豆由来、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、着色料

八年短かつたそうです。また、脳科学の論文によれば、アルツハイマー病のモデルマウスにサラダ油を半日間与えると、場所を覚える記憶力が低下し、体重も有意に増加しました。トランス脂肪酸について世界で最も早く、最も厳しい規制を行った米国では近い将来、サラダ油の規制も強化されるに違いありません。

高脂肪食をネズミに与えると、食欲や体重の調整に関わる視床下部の神経細胞は一週間目に変性し始め、半年後には死滅して総数が減るといふ論文もあります。衝撃的なのは、大食いのヒトでも視床下部の神経細胞死が確

認されていることです。

つまり、脂ぎつたものを食べれば食べるほど、摂食と肥満をコントロールする大事な神経細胞をなくしてしまうので、食欲の調整ができずに満腹感を感じにくくなる。この結果、体重がどんどん増えて、動脈硬化や高脂血症、2型糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなるのです。

体内に入った油成分は脂肪酸に分解されて細胞膜に取りこまれ、大事な構成材料となります。最初から酸化された油を摂れば、当然細胞の働きは悪くなり、神経細胞ならばもの忘れ、集中力低下、抑鬱、キレやすといったといった脳機能障害をきたします。ただでさえ酸化されやすい脂肪酸は、スマホなどの電磁波に晒されるとさらに酸化が進み、これらの脳症状が増幅されてしまうのです。

### 脳を活性化する亜麻仁油

亜麻仁油とエゴマ油は成分、効用

がほぼ同じなので、ここでは亜麻仁油について述べます。

亜麻仁(Flax)は寒冷地を好み高さ約一呎に育つアマ科の一年草。花の後に小さく丸い鞘をたくさん付け、中にはゴマより少し大きい種子が多で十個入っています。亜麻は土壌から多くの栄養分を吸い上げるので連作できず、一度収穫したら六年間は別の作物を栽培し、次に亜麻を植えるのは七年後となります。このため商業用には難しい面があります。

亜麻仁の「仁」は種子(seed)のことです。種子には①オメガ3系多価不飽和脂肪酸のαリノレン酸、②水に溶けない食物繊維、③ポリフェノール的一种で酸化化性が強いリグナンなどが含まれます。

αリノレン酸は神経細胞膜に取り込まれて膜をみずみずしくするので脳や目によく、不溶性の食物繊維は便の大腸内通過をスムーズにし、リグナンは血中コレステロールや中性脂肪を低下させます。

欧米では亜麻仁の種子を入れてパンを焼いたり、ローストしたものをシリアルしたり、粉末にしてサラダやデザートにかけたりして、年間一きくくらい食べられています。日本人のゴマ摂取量にほぼ相当します。フライパンに入れて十分ほど炒ると、ゴマとはまた違った香ばしさでせんべいのような味がします。

亜麻仁一〇〇gの成分は、四一gが脂質で、うち二三gはαリノレン酸。二八gは食物繊維で、うち十八gは不溶性です。大豆インフラボンと同じ女性ホルモン様作用を持つ、植物ポリフェノールの一種リグナンは〇・七七g含まれます。したがって、カレースプーン山盛り一杯(一〇g)の亜麻仁を毎日食べると、αリノレン酸が二・三g含まれるので、厚生労働省が健康維持と生活習慣病予防で勧める摂取基準をクリア。亜麻仁油ならティースプーン一杯(四g)で同量のαリノレン酸を摂取できます。エゴマ油も同じです。

### 油の鮮度を保つスーパー容器

食用油は魚や野菜と同じ生鮮食品であると思ってください。新鮮なものなら二、三カ月で劣化するので、必要最小限の量を購入して一カ月以内に使い切るのが理想的です。

良心的なメーカーは、濃い緑色が茶色のガラス瓶に入れて密閉し、蓋と液面の間の空気層をできるだけ少なくして売っています。そういう油は種類を問わず一リットルが十円くらいします。正直言って高いのです。

安い油は透明なペットボトルに入



スーパーでは1リットルが200円以下で買えることもあるサラダ油だが、実は身体に深刻な影響を与える…

って、使用期間中は液面が広く空気に触れて酸化が進むはずですが、いろんな処理をしているので、一年でも二年でも使えることになっています。こんな食用油はあるはずがなく、最初から毒だから、それ以上毒にならないだけ、と私は理解しています。

オリーブ油にはエクストラバージンとピュアバージンがあります。古代ギリシャやローマ時代からオリーブの実を手で挽いできて、石臼で搗き、新鮮な油を抽出していました。これが一番搾りです。今日では機械による圧搾絞りが一般的です。

この搾りかすにサラダ油同様に灯油成分のヘキサンを加え、無理やり抽出・精製しているのが安い二番搾り。オリーブオイルだから健康的とは決して思わないでください。

私はイタリアのトスカナから空輸されたエクストラバージン・オリーブ油を愛用しています。五百gで三千八百五十円もします。だから買うとすぐに「ハクリボトル」に移



採油機に投入されるオリーブの実。搾りたてのエクストラバージンオイルが一番安心だ

し替えます。最近、一流メーカーのコメ油や醤油が開栓後も空気に触れにくい特殊なボトルに入って売っているのをご存じでしょう。アレです。外壁と内膜の二重膜構造で、中身が減った分だけしなやかな内膜が内腔に張り出し、蓋は逆流防止構造で外の空気が入らないので、開栓後も中身が酸素とほとんど触れず、自然劣化しにくいのです。近い将来、日本が発明したハクリボトル製品が全世界を席卷するに違いありません。

## 数千円の投資で身体が見違える

サラダ油が健康に悪いなら、揚げ物料理にはどんな油を使えばいいのか？ 残念ですが、ましな揚げ物油はあるけれども、一〇〇%安全なものはこの世に存在しません。

揚げ物の油は二〇〇度近い高温になります。するとサラダ油は、融点を低く保っていた炭素の二重結合が切断され、化学構造が変化して毒性

どです。成分はパルミチン酸やステアリン酸などの飽和脂肪酸で、炭素の二重結合がなく高温加熱しても酸化されない。つまり油は傷まず、ヒドロキシノネナールも産生されません。ただ、価格が高い上に、揚げ物にするほどの量は業務用以外にはなかなか手に入らず、ヘットやラードは動物性脂肪なので一ヶ月もありません。毒性がなくても、食べ過ぎれば生活習慣病の原因となります。こ



プラスチック製品のキョーラクが開発した鮮度保持容器「ハクリボトル」

が高いヒドロキシノネナールやトランス脂肪酸ができるのです。揚げ物でも安全性を保持できるのは、油自体にたっぷり抗酸化成分が含まれて酸化しにくい油です。

穀物も果実も、寒冷や霜、雨、害虫、細菌などの外敵や紫外線などの悪い環境から中身を守るため、皮や殻に抗酸化成分をしつかり蓄えています。トマトやニンジンのように色鮮やかな、ニンニクや玉ねぎのようにニオイが強い、唐辛子やわさびのように辛いものには抗酸化成分がたくさん含まれます。

こが悩ましいところです。

ラードの揚げ物は、むしろ外食すればいいと思います。カツやフライ、餃子、コロッケは店によってラードで揚げたり焼いたりします。一般的には料金が安い店はサラダ油、高級店はラードを使う傾向です。たとえば、居酒屋に行ったら、揚げ物の油はサラダ油（キャノーラ油、大豆油、ひまわり油、コーン油など）かラードかを尋ね、サラダ油使用なら揚げ物は注文せず、ラード使用なら適量を食べればよいでしょう。動物性脂肪は食べ過ぎると、確実に肥満の原因となるので注意が必要です。

即席麺や冷凍のチャーハンや中華まんなども、成分表にサラダ油を意味する「植物性油脂」「食用植物油」「マーガリン」「ショートニング」とあるものは避け、ラードと記載されたものを購入するのが安全。主婦はどうしても「値

加熱したり化学溶剤を使ったりすると、これらの抗酸化成分を自然な状態で抽出できません。压榨など物理的に抽出する製法が理想的です。したがって抗酸化成分が多い上に、低温压榨で抽出した食用油が最も抗酸化作用が強く、健康的といえます。私を知る限り、この条件を満たし得るのは抗酸化成分「オリザノール」が多いコメ油か、同じくセサミンが多いごま油しかありません。

抗酸化成分ポリフェノールの多いエクストラバージン・オリーブ油も良さそうですが、オリーブ油には一定量のリノール酸が含まれ、揚げ物に使うとかなりのヒドロキシノネナールが産生されるので、お勧めできません。ドレッシングにしたり、ヨーグルトやトーストにかけたりするのがベスト。せいぜいパスタや野菜を炒めるのに使う程度でしょう。

揚げ物をして傷まない油はないの？ 実はあります。ヘット（牛脂）やラード（豚脂）、ココナッツ油な

段の安さ」に走りがちですが、安い物はサラダ油を使っているため、避けた方が無難です。

以上、サラダ油が国を滅ぼすという理由がおわかりいただけただけでしょう。今からでも遅くありません。台所にあるサラダ油を捨て、高めのコメ油、ごま油、エクストラバージン・オリーブ油、それに亜麻仁油・エゴマ油を備えてください。毎月数千円程度の投資で家族みんなの健康を守ることができます。良い油は健康食品でもあるので、もう、サプリにお金をかける必要はありません。良い油を摂り始めると、わずか二、三カ月で身体はすっかりリセットされます。脳が明晰になるだけでなく、肌も艶やかになります。そうなるから、試しに、サラダ油で揚げた物をもう一度食べてみると、あなたの身体は途端に変調をきたすでしょう。この時こそ、あなたがサラダ油の本当の怖さを実感できるはず