
演題名 心の健康を保つ、食物油脂の新しい選び方

氏名 奥山 治美

所属 金城学院大学薬学部

最近、説明しにくい犯罪、集中力の欠如や多動の行動パターン、引きこもりやうつ病などの増加が注目されています。社会の変化に伴うストレスの増加が一因だとされていますが、ストレスはつかみどころがありません。

今回は、食べ物に含まれる油脂が、心の健康に深く関わっている話をします。

1. コレステロール仮説(神話)の崩壊

半世紀前に、「動物性脂肪とコレステロールの摂取を減らし高リノール酸植物油を増やすと、血中コレステロール値が下がって動脈硬化が予防できる」というコレステロール仮説(神話)が米国から発信されました。今でも多くの国で、これに基づく栄養指導がなされています。ところがここにはいくつかの落とし穴がありました。このような栄養を長く続けると、むしろ動脈硬化・心臓病が増え、不慮死(事故死や自殺など)が増えたのです。

2. 脂肪酸や油に溶けやすい物質は血液—脳関門を通る

血液と脳の間には関門があり、脳に必要な成分のみが選択されて取込まれるので、食べ物が変わっても脳の働きは変わらない、というのが常識でした。しかし脳の主成分は脂質です。食べ物の選択によって脳の脂質成分も変わります。油に溶けやすい薬は脳に届きやすいのです。

3. 紅花油ネズミとシソ(エゴマ)油ネズミの行動パターンの差

ネズミの親に高リノール酸紅花油食あるいは高 α -リノレン酸シソ油食を与え、中・高生くらいの仔で行動を調べました。紅花油ネズミはシソ油ネズミに比べ、抑制力が弱く、多動で不安誘発が多いという特徴でした。油の

違いだけで行動パターンに差が出てくるのです。

4. 植物油や加工油脂に含まれる微量成分が行動に影響?

数種の植物油や水添植物油は、動物に異常な有害作用を示します。脂肪酸以外の微量成分が関わっているようです。そして、植物油によって、動物の行動に与える影響も異なります。数種の植物油脂は脳遺伝子の使われ方を変え、ステロイドホルモン含量を変化させ、行動に影響を与えます。

5. ネズミでの観察が人に当てはまるか?

高度不飽和脂肪酸の組成・含量は、組織によって異なります。しかし種差は少ないのです。ドコサヘキサエン酸(DHA)は人の脳や網膜に多く肺には少ないのですが、このことは人でもネズミでも同じです。一般に油脂(あぶら)栄養の影響については、種差や民族差は少ないと考えられます。

人でもうつ病や殺人、自殺などに、高度不飽和脂肪酸バランスが深く関わっているという報告が増えています。人も例外ではなさそうです。

6. 心の健康を保つ食べ物の新しい選び方

以上のような新しいデータに基づき、心の健康を保つための食べ物の選び方を考えましょう。過去半世紀の間違った油脂の選び方が、予想以上に私たちの心と身体をむしばんでいるようです。

【参考】奥山、国枝、市川、油の正しい選び方・摂り方、農文協、2008年