

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「良い油、悪い油」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。運転者の疾病により運転を継続できなくなったケースとして報告のあった件数は年々増えています。万病の源「肥満」を解消することはプロとして必須事項です。

2020  
2月号  
Vol.30号

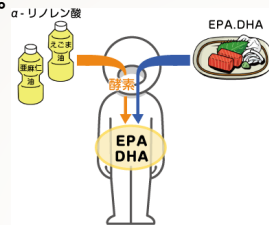


オリーブオイルが体にいいと同僚に聞き積極的に摂っている健太さん。他にも良い油がないか相談にきました。

オリーブ油はストレスなどが原因の活性酸素の発生を抑える役割があるので、カラダに良い油ですね。オリーブ油の種類は、エクストラヴァージンオイルとピュアオリーブオイルが日本では主流です。エクストラヴァージンオイルは、オリーブの実を絞って作った酸度の高い油で、ピュアオリーブオイルは酸度の高いオリーブオイルを精製した油です。つまり、精製されていないエクストラヴァージンオイルがよりカラダに良い油ということになります。



なるほど。次はエクストラヴァージンオイルを使ってみようと思います。オリーブ油以外の油でカラダに良い油はありますか？



オリーブ油以外だと、魚油がおすすめです。EPAやDHAは代表的な魚油ですが聞いたことはありますか？

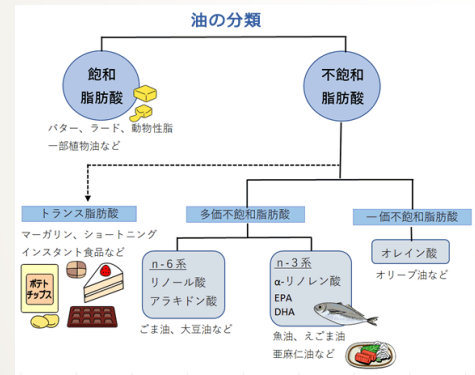
薬局でサプリメントを見たことがあります。

そうですね。EPAやDHAは悪玉コレステロールを下げる作用があります。魚以外だと、えごま油と亜麻仁油に含まれるα-リノレン酸が体内でEPAやDHAに変換されるので同じ作用があります。サプリメントもいいですが、補助的なものとして考えていただいて食事から摂るように心がけていただきたいです。

オリーブオイル以外にも良い油があったんですね。魚油ってどのよう摂取すればいいですか。

もちろん焼いたり煮たり加熱調理しても良いですが、EPAやDHAは加熱に弱いので刺身で食べる生食が、よりたくさんのEPAやDHAが摂れて効果的ですね。えごま油と亜麻仁油も、酸化しやすいため、加熱よりも生食向きです。悪い油についてもお話させて顶きたいと思います。健太さんはトランス脂肪酸をご存じですか。

あるようなないような…



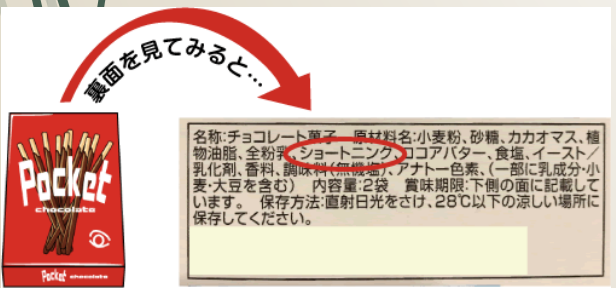
運転中に手軽だから菓子パンよく食べるし、自宅でレトルトもよく使用しています…

アメリカでは2018年6月から人工的に作られたトランス脂肪酸（部分水素添加油脂）の使用が全面禁止になり、話題となっています。トランス脂肪酸は、自然界にも存在しますが、不飽和脂肪酸（常温で液体）に水素を添加して固形にした人工的なものも存在します。身近な食品では、マーガリン（ファットスプレッド）、ショートニング、コーヒーフレッシュ、インスタント食品、レトルト食品、ポテトチップスなどに含まれます。ショートニングは、菓子パンやケーキ、クッキーなどのお菓子類に使用されています。

身近にトランス脂肪酸があふれているなんて怖いですね。今後は原材料表示を確認します。

トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを増やすだけでなく心臓病なども引き起こすので運転をされる健太さんには特に控えて欲しいです。

カラダに悪い油はもちろんのこと、カラダに良い油もどちらも油です。油はカロリーが高く、肥満の原因にもなるので、摂りすぎには注意しましょう。



発行名  
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子  
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>  
ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。  
一般社団法人運輸安全総研トラバス **トラバス**  
Mail [tb@trubus.org](mailto:tb@trubus.org) ホームページ <https://trubus.org/>