

## 体に良い油、悪い油

私たちの体を構成する 60 兆個の細胞は、体の部位により働きや形などが異なるものの、細胞膜という「油の膜」に包まれていることが共通点です。ですから「油の摂り方」がいかに大切かがお解り頂けると思います。

局所ホルモンは炎症反応や神経伝達など体内環境を一定に保つ上で様々な役割を担っていますが、それらのコントロール機能は全て細胞に摂り入れる「油の質」に左右されます。

脂肪は大きく飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、トランス脂肪酸に分類されます。飽和脂肪酸とは動物性脂（肉類の他、バターや乳製品など）と一部の植物性油（ココナッツ油、ヤシ油など）です。不飽和脂肪酸とは主に植物性油でオメガ3、オメガ6、オメガ9という種類があります。そしてトランス脂肪酸とは植物性油を原料とし、油の性質を人工的に変えたものでマーガリン、ショートニング、コーヒーフレッシュなどに含まれます。

この中で積極的に摂るべき油はオメガ3脂肪酸で、やめるべき油はトランス脂肪酸です。トランス脂肪酸は重量の 60%を脂肪が占め脳に大きなダメージを与えます。その影響は子供にはより深刻です。ですから普段の食事から高オメガ3、低オメガ6、脱トランス脂肪酸を意識して油を摂るようにしましょう！

