

## 油の種類で健康効果は違う？体に良い油・悪い油

■トランス脂肪酸  
トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを上げて善玉コレステロールを下げるので、日常的にトランス脂肪酸を多く摂りすぎると、心臓病のリスクを高めることが報告されています。



【飽和脂肪酸を多く含む食品】  
クリーム、バターなどの乳製品、ラード、霜降り肉、ベーコン、ソーセージ、室温で固体である脂すべて（マーガリンとショートニングを除く）、ココナッツオイルなど



よ い油の摂りすぎも、よくない油の避けすぎも禁物？  
今回は、気をつけなくてはいけない油とはどんなものか、それには一体どのような害が含まれているのかをご紹介します。

1. 制限した方がよい油

■飽和脂肪酸  
食の欧米化が進んだ現代の日本では飽和脂肪酸の摂取量が増え、それに伴い肥満や生活習慣病が増加しています。飽和脂肪酸は動物の脂肪に多く含まれているため動物性脂肪とも呼ばれており、コレステロールを増加させ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクが上昇することが明らかになっています。

3. 健康に良い油  
■オメガ3脂肪酸  
オメガ3脂肪酸は不飽和脂肪酸で、必須脂肪酸のひとつです。体内では合成



【オメガ6脂肪酸を多く含む食品】  
紅花油、コーン油、大豆油、ごま油、一般的なレストランやファストフード店の油を使った料理など

2. なるべく制限した方がよい油  
■オメガ6脂肪酸  
以前は体に良い油と言われていたオメガ6脂肪酸。最近では、心臓病、関節炎、骨粗しょう症、炎症、がん、精神の不安定などとの関連性が示唆されています。全く摂らないのは問題ですが、現代人の食事では、オメガ6脂肪酸を過剰摂取する傾向にありますので、制限するくらいの意識を持つことが大切です。



このように食用油も身体に悪いものと良いものがあり、不飽和脂肪酸は良い油となります。

【オメガ9脂肪酸を多く含む食品】  
オリーブオイル、オリーブ、キャノーラオイル、カシューナッツ、ピーナッツ、アボカドなど

■オメガ9脂肪酸  
血液中の悪玉コレステロールを除いて動脈硬化や心臓病、高血圧の予防に効果があるとされています。

【トランス脂肪酸を多く含む食品】  
水素添加によって作られたマーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、これらを使った焼き菓子、ファストフードの揚げ物、レトルト食品など

できないため、食品から摂取する必要のある栄養素です。中性脂肪を下げ、善玉コレステロールを上げ、炎症や血管の詰まりを改善したり、血圧の健康を改善する働きがあります。

【オメガ3脂肪酸を多く含む食品】  
くろみ、あゆ、いわし、さば、こい、うなぎ、さけ、まぐろ、太刀魚、にしん、ぼら、さんま、いくら、チアシード、フラックスシードなど

### 今更聞けないカタカナ語 「シュール」

「非現実的・現実離れ」の意味

テレビなどでもよく聞くカタカナ語です。この言葉のもとフランス語の「Surrealisme（シュールレアリスム）」で、「超現実主義」と呼ばれる思想のことです。

日本では「あまりにも現実的ではない」とか「ありえない現実」という意味の言葉で、普段生活するうえで起こりえない、考えられないことなどを指すときに使います。

たとえば下のシロクマの写真をご覧ください。野生のシロクマでは考えられないシーンです。

ありえないけど、つつい笑ってしまいますね！

人間ささい姿がシュールで大人気

-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

## 漢方百草園薬局

### 読めば トクする 裏ワザ大百科

## 油汚れ落としの裏ワザ

今年も残すところあと3ヶ月。早めに大掃除の準備をしているご家庭もあるのでは・・・今回は油汚れの裏ワザの紹介です。

【キッチンの窓に油汚れがついたら】  
キッチンの窓ガラスについた油ハネは、水ぶきではなかなか落ちないので困りものです。油汚れはこびりついてしまうと、ガラス用の洗剤でふいても落としにくいのです。そこで、ラップ湿布の裏ワザを使いましょう。汚れた部分にガラス用洗剤のスプレーをして、その上からラップをはりつけます。10分ぐらいたってからはがして、水ぶきすれば汚れはきれいに落ちます。

【換気扇の油汚れを落とすには】  
キッチンで最も厄介な換気扇のお掃除。油汚れはこびりついて、お掃除には根気がいらします。洗剤でのつけ置き洗いが一般的ですが、ここでは使い古しの油を使ってできる掃除法をご紹介します。まず、キッチンペーパーなどに使い古しの油をしみ込ませて、換気扇全体にまんべんなく油を塗ります。そのまま、5分ぐらい置いておきましょう。次に、油を拭き取ってから、液体石けんを泡立てて洗えばキレイに油汚れが落ちます。

### 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「素敵なお光景」

先日、電車内でこんなことがありました。いつものように座席にすわり、発車するのを待っていると、白い杖を持った青年がたどたどしく入ってきました。掴まろうとしたのでしょうか、入口の手すりを探そうと振り回しました。しかしそこには、始発からスマホのゲームに夢中になっている、若い青年の先客がいました。

私はどうなるんだろうと、じつと様子を見ていました。ゲームに夢中だった青年は、空をさまよう手を見て白い杖の青年に気が付き、寄りかかっていた手すりから身体を離し、瞬時に杖の青年を手すりまで誘導しました。

その後すぐに他の乗客が、勢よく乗ってきました。白い杖の青年は、手すりに寄りかかると、見えない相手に向かって軽く頭を下げました。

時間にすれば、十秒もなかったでしょうか。他の乗客にかき消され、ゲーム青年の嗤の行動に周りの人は気づかなかったと思います。ですが、終始見ていた私には、今も忘れられない光景となっています。

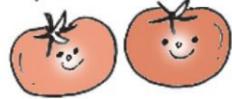
二人の青年の前途に乾杯！

## 塩マヨネーズとトマトのサラダ

材料(2人分)  
 トマト 21個  
 納豆 2パック  
 塩 4つまみ  
 マヨネーズ 小さじ2  
 (黒コショウ 適量お好みで)

### トマト

ビタミンA.C.E.  
 リコピン、カリウム、  
 食物繊維、鉄分  
 カルシウム、クエン酸  
 などトマトには  
 栄養がいっぱい!



### 納豆

納豆独自の栄養素  
 ナットウキナーゼは  
 納豆が大豆を分解して  
 つくったもので  
 血液中の血栓を  
 できにくくする作用が  
 あります!



つくりかた

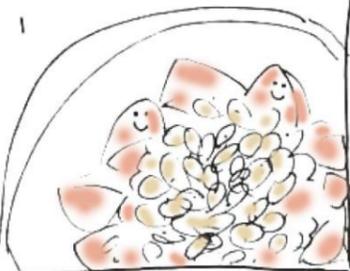
1. トマトは1/4大に切る。



2. 納豆と塩、マヨネーズを混ぜる。



3. 器にトマトを盛り付け、  
 混ぜた納豆をかける。  
 お好みで黒コショウを振ったら  
 できあがり!!



## 雑学の小部屋

### 「雑草はどうして生えるの?」

庭を見ると、誰も植えてはいないのに勝手に雑草が生えてくる。この雑草はどこからやってくるのでしょうか。



実は雑草の種は、様々な方法で運ばれてくるのです。たとえばスミレのように自らの力で遠くに種を飛ばすものもあれば、種そのものが軽いため風に乗ってくるもの、さらにはアリや鳥などに運ばれてくるものもあります。

こうした雑草は、非常に生命力が強く、水と空気、そして適度な温度があれば簡単に芽を出して育っていきます。しかも、人が多い所では踏みつけに耐久力がある種が生えたり、日当たりが悪いところではそれを苦にしない種が生えたりする。このように、雑草は過酷な環境でも乗り越えていく力を持っているため、いろいろな場所に生えてくるのです。

## 旬の食材と栄養成分「鰯」

いわしは水揚げ後すぐに死んでしまうことから「弱し」と呼ばれていたのが名前の由来です。旬は、9～10月頃です。鮮度劣化が早いので早めに食べましょう。

栄養成分は、良質のたんぱく質と脂質を含みます。脂質はEPA、DHAで、とくにEPAが多く、カルシウム、ビタミンB2・B6・D・E、ナイアシン、鉄分、イワシペプチド、タウリン亜鉛、銅、マグネシウム、マンガン、セレンを含んでいます。EPAは血栓防止・動脈硬化を予防し、DHAは脳を活性化し学習能力を高める・アレルギー症状を改善するなどの効果があります。カルシウム・ビタミンDが骨を丈夫にしてくれます。イワシペプチドは高血圧の予防、タウリンは肝機能を強化します。糖尿病や眼精疲労にも有効でビタミンB2は健康な皮膚・髪を作ります。粘膜の保護効果もあり口角炎や眼膜炎を予防してくれます。鉄分が貧血を予防するなどイワシは栄養がたっぷりです。



## 知ったかぶり健康情報「大流行の兆し?!麻疹の予防は可能か!」

8月に関西空港職員が感染し次第に全国的に流行しつつある麻疹(はしか)。麻疹は空気感染力の強い病気です。特に女性の方には深刻な病気。予防する方法を考えてみましょう。

### 感染者から一気に拡大! 空気感染力の強い麻疹

麻疹は空気感染力の強いウィルス病です。例えばエレベーター。麻疹に感染した人が降りた直後に乗りこんで、呼吸しただけで感染する可能性があります。



さらにやっかいな事に発疹が出る前の時期の方が感染力が強いです。発疹が出る前は発熱とか腹痛などが主な症状なので他のウィルス感染と区別ができません。発疹が出て麻疹と確認された場合は外出を控え、感染拡大を防ぎましょう。

### 女性は麻疹の検査を!

さらに麻疹は、女性にとって深刻な病気です。もし、麻疹の免疫力がない女性が妊娠中に麻疹に感染した場合はどうなるのでしょうか? 胎児には大きな影響はないとされていますが、妊娠中の麻疹は流産や早産の可能性を高くする事が報告されています。

妊娠中の女性は定期検診で病院を訪れる機会が多くなります。下に小さいお子さんがいる場合は子連れで受診することもしばしば。麻疹の発疹が明らかな時は子連れの受診は控えるでしょうが、少し体調が悪い程度であれば、お子さんと一緒に検診に行ってしまうでしょう。このように妊婦さんは麻疹に感染する可能性がとても高くなるので特に注意が必要です。



出産を希望する女性の方は、事前に麻疹に対する抗体価(正確にはIgG抗体)を測定する事をお勧めします。同時に、風疹に対する抗体価とおたふく風邪に対する抗体価も測定し、測定結果が陰性あるいは抗体価が低い時は医師と相談して下さい。

### 日頃の健康管理が大切!

男性の場合は積極的に麻疹の抗体価を測定すべきかについては統一意見がありません。ただし、医療関係の仕事に従事している方は測定すべきです。測定する時は、麻疹、風疹、おたふく風邪の3つの抗体価(IgG抗体)を測定しましょう。



麻疹の免疫は終世免疫(一度かかれば、一生大丈夫)と、思われていました。ところが免疫記憶細胞の推定寿命からすると、これは間違い。麻疹が「終世免疫」になるのは、一度感染した後に免疫記憶がある状態で、再び症状が強くない状態で感染し、免疫記憶がしっかりと更新された場合のみです。

この免疫記憶の更新機会がどの程度あるかは、現在の日本では不明です。強い空気感染力と、終生免疫にならないという特徴からも、麻疹の感染を防ぐのは難しいことだと分かると思います。



すぐにできる事は日ごろの健康管理という事になります。夜更かし、寝不足状態、食事の摂取が不規則、などが続く時は、できるだけ人ごみは避けましょう。花粉症の方でマスクの装着に慣れている方は、花粉症の時期以外でも、人ごみに行く時はマスクをすれば、感染の機会を減らす事が可能です。

## 実践 健康のミニ情報

### 「遺伝子組み換え作物」ってどんなもの?

商品パッケージに「遺伝子組み換えではありません」といった表示を見かけます。これってどういうこと? 遺伝子組み換え作物とは、天敵である微生物の遺伝子を組み込んで、特定の害虫を殺す害虫抵抗性や、特定の除草剤をま

- ても枯れない除草剤耐性を持って
- るものです。商品を選ぶときの判断材
- 料として覚えておきたいものです。

