

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●男性、女性に関わらず香水をつけている方がおられますが、吸入抗原となり他の患者さんの喘息発作を誘発する可能性がありますので、クリニック来院時は香水をつけないようにしてください。アトピーにも吸入抗原として影響しますので治療中は普段から香水、コロンをつけないようにしてください。特に子供さんをお持ちのご両親は子供さんが慢性的に香水に被曝することになり注意が必要です。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザ名）：torroad

パスワード：0783818727

病気にならない食事術 6

●なぜオリーブオイルは最強の油なのか？

オリーブオイルは、一価不飽和脂肪酸が豊富な油です。

サケの脂肪は多価不飽和脂肪酸のオメガ3が多くなっています。青魚に含まれるDHA・EPAはこのオメガ3系に属します。

一時期、オメガ6系のリノール酸が健康にいいとされ、トウモロコシやヒマワリを原料とする油がもてはやされたことがありました。ところが、いまでは動脈硬化を進行させることがわかっています。

さらに、バターの代わりにマーガリンを摂取することが推奨された時代もありました。しかし、マーガリンは本来、液体である植物性の油を人工的に固形にした不自然なものです。マーガリンに多く含まれるトランス脂肪酸は非常に危険な物質で、心疾患を増やすことがはっきりわかっています。

そのため、欧米ではトランス脂肪酸の使用が厳しく規制されているものの、日本では野放し状態です。コンビニで売られている菓子パンやスナック菓子には、マーガリンやショートニングといった油が使われていますが、そこにはトランス脂肪酸が多く含まれていると認識してください。

一方、オリーブオイルについては、健康にいい油として積極的に摂取していいと思います。

2016年の研究では、エキストラバージンオリーブオイルは食後血糖値を 50mg/dl 以上、下げることが報告されています。

摂取量の目安として、大さじ1～2杯ぐらいを適量と考えていいでしょう。ただし、高品質で加熱処理をしていないものであること、製造日からあまり日経っていない新鮮なものであること、開封したら早めに使い切るということといった条件はつけておきます。

オリーブオイルは、液体の油でありながら、比較的変性しにくいと言われていますが、脂質は変性することで毒性が強くなっていきます。

その典型が酸化した過酸化脂質です。発がん物質と考えられており、動脈硬化の原因となります。過酸化脂質は、私たちの体内でもつくられますし、食品にも含まれています。とくに、油で調理して時間が経過した食べ物に大量に含まれます。