

## どんな油も古いとダメ



その昔、肉の脂身は体に悪いと教えたら、脂身どころか肉そのものを食べなくなっただひとがいた。体が壊れてしまっ。が、47歳になるK子さんにも、似たような心配がする。「センセ。リノール酸のせいで認知症になる。油がコワイ」と大騒ぎだ。

リノール酸というのは、ひとが生きていくために不可欠な脂肪酸の一種だ。サラダ油などの調理油に多く含まれる。この脂肪酸は、加熱すると酸化されやすい。酸化されるとヒドロキシノネールという物質に変化し、それがアルツハイマー病の本当の原因物質だといっひともいる。

## 不可欠な脂肪酸

どういうわけかその説は、いまだ、多くの研究者には受け入れられていない。でも、それを妄信してしまったK子さんにはパニックのもと。死ぬほど悩んでいる。

リノール酸は、摂らなければ病気になる必須脂肪酸だ。だから、ほとんどの食品に含まれている。

だが、K子さんには、リノール酸は目の敵だ。いかげんというところが嫌いな性分で、食べるものがない。このままでは、認知症になる前に餓死してしまうかも。

そうだ。そんな大事なリノール酸だ。そのものは、悪いはずがない。悪いのは、酸化だ。どんな脂肪も、酸化されると悪者になる。

## 摂取し過ぎも避けて

熱に強いオレイン酸（オリーブ油などに多い）でも、何度も加熱すれば酸化される。魚の油も、ことに干物なんか古いのはダメ。酸化が過ぎると、認知症だけでなく、心筋梗塞やがんのもとになる。しかも油は、熱だけでなく、空気に触れるだけで酸化は進む。古い油を体に入れてはいけないのだ。

と、K子さん。「そうよ。油は使いきろう。今夜は、久しぶりに、てんぷらにフライで食べ放題だわ」ときた。おっと、言い忘れた。どんな油も、摂り過ぎはよくない。何事も、ほどほどに。

（石黒修三 しいしくまクリニック  
・脳神経外科専門医、金沢市在住）