

(有) ウィズユー・コーポレーション
〒063-0061 札幌市西区西町北7丁目
西さっぽろメディカルビル1階
TEL 011-671-5013 FAX 011-671-5014
Eメール info@amanosato.jp

ホームページ 亜麻の里 <http://www.amanosato.jp/>

ブログ 亜麻の里日誌 <http://blog.livedoor.jp/amanosato/>

油とコレステロールのお話

亜麻仁油が注目される理由

油を摂るとコレステロールが増えちゃう？ コレステロールって善玉と悪玉があったよね？ などなど、今回は、知っているようで知らない、油とコレステロールのお話です。

まず、油はその構造を簡単に表すと、右の図のようになります。自然界の油のほとんどが、グリセリンという物質に、脂肪酸というものが3つくっついている状態のものなのです。

ここで注意しなければならないのが、脂肪酸の種類です。以前にも特集しましたが、脂肪酸にはいろいろな種類があります。種類が違えば働きも違うのです。

さて、コレステロールの善玉悪玉って何でしょう？ 簡単に説明しますと、コレステロールそのものには、実は種類はありません。善も悪もないのです。コレステロールは油ですから水に溶けません。でも、体の中の隅々まで運ぶためには血液という水に溶けなければなりません。水に溶ける助けをする、つまり血液中を運ぶ役目をするのがリポタンパクという物質です。このリポタンパクの働きの違いによって、便宜的に善玉悪玉コレステロールと呼ばれているのです。

では、悪玉と呼ばれているときはどういう状態でしょうか。それは、血液中に悪玉コレステロールが増えすぎて、血管の壁に付着してしまうような状態です。これは、動脈硬化や脳梗塞を起こす原因になってしまいます。いわゆるドロドロの血液ですね。

一方、善玉は、血管の壁にたまったコレステロールを回収して肝臓まで運んでくれるお掃除屋さんです。サラサラの血液です。だから、バランスが大切なのです。

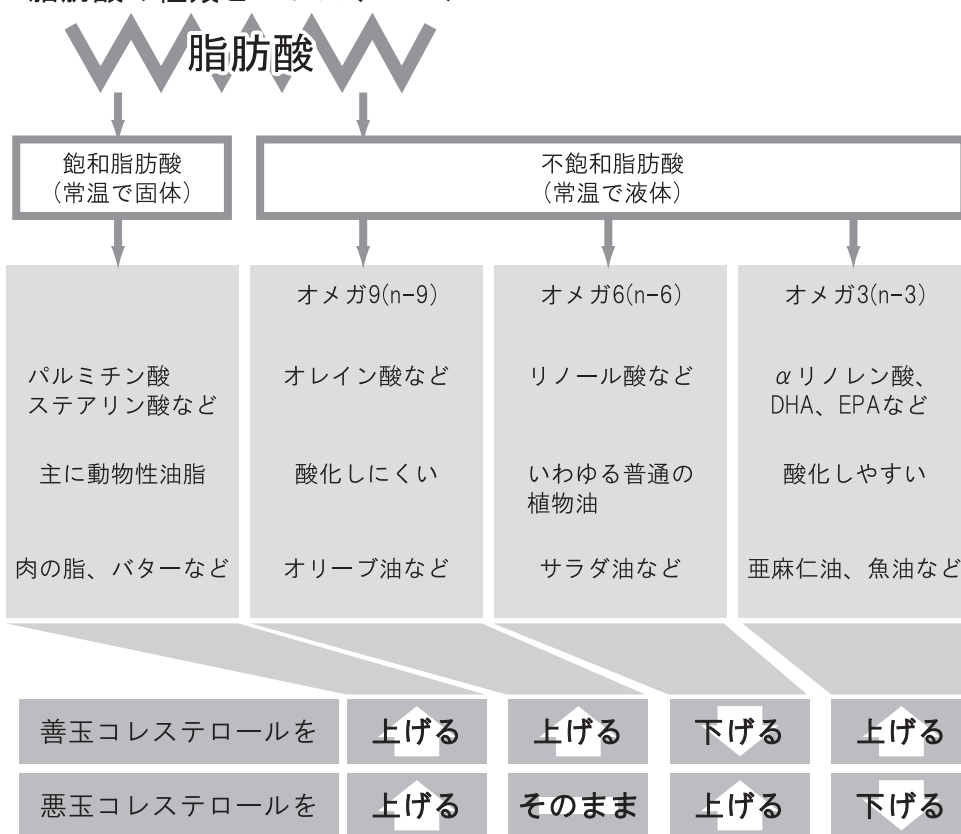
油の種類によって、善玉と悪玉の上げ下げの具合が異なります。上の図を見てください。亜麻仁油に豊富に含まれるオメガ3は、善玉を増やし悪玉を減らします。一方、一般の植物油の主成分であるオメガ6は、その逆。善玉を減らし、悪玉を増やします。そして今、オメガ3が摂取不足、オメガ6が過剰摂取と言われています。だから、善玉が足りず、悪玉が多いという人が増えているのです。

亜麻仁油が注目されている理由は、こんなところにもあるのです。

油の構造の模式図



脂肪酸の種類とコレステロール



ブースでは、新商品の発表も行います。今、展示物作成の準備中です。亜麻の里から、濱田と内藤が参ります。また、美人百花の読者モニターの方が、当日お手伝いに来てくださいます。是非、ご来場ください。

場所 東京ビッグサイト

日時 3月11日(水)～13日(金)
10時～17時

【健康博覧会2009】

健康博覧会に出展いたします。平日ですが、一般のお客様も入場できます。東京近辺でお時間のある方、私たちに会いに来てくださいますか？ 入場には3000円かかってしまいますが、ご希望の方に、招待券(入場が無料)をプレゼントしておりますのでご応募ください。(http://www.amanosato.jp/quest_kenko.html)。

健康博覧会2009
に出展します