

大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

## 私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

### 第30章 摂取する油とアトピー性皮膚炎は関係している!? <sup>パート</sup>1

アトピーをきっかけに、私が特に気にするようになった食材の一つが「油」です。当時、アトピーを改善したい一心で数多くの書籍を読みました。その中で特に印象に残ったのが、「アトピーなんか飛んで行け!」という本でした。この本には、食事を改善してアトピーが良くなった事例が写真付きで紹介されており、「もっと知りたい!」と思い、何度も大阪で開催されていた勉強会に参加したのです。そこで学んだのは、油の摂取量が多いとアトピーやかゆみを引き起こす可能性があること。そして特に、リノール酸(オメガ6系脂肪酸)が多いと炎症が悪化するリスクがあり、脂肪酸全体のバランスが重要だということでした。一方で、亜麻仁油などに含まれるオメガ3系脂肪酸は血液をサラサラにし、体に良いとされていることは知ってはいたものの、オメガ9系脂肪酸や飽和脂肪酸との違いについて、当時の私はまだよく分かっていませんでした。その後、油について調べる中で気づいたのは、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸(オメガ9、6、3系)」という基本的な分類です。さらに、不飽和脂肪酸は「酸化しやすい」という性質を持つため、健康に影響を与えやすいことも分かりました。普段、私たちがよく使う油といえば、サラダ油やキャノーラ油ではないでしょうか。これらは主に大豆や菜種を原料としており、オメガ6系脂肪酸を多く含んでいます。また、日本市場で販売さ



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



れる大豆油や菜種油の多くは、コスト削減のために遺伝子組み換え品種(GMO)が使用されています。これらの油は、科学的に安全性が確認されていると言われ、精製過程でDNAやタンパク質が除去されるため、健康リスクはないとされています。しかし、理系出身で化学を学んだ私の視点では、これが「完全に安全」と言い切れるものではありません。経済優先の理由で1997年から市場に登場したGMO由来の油は、自然本来の油とは言えないからです。



さらに、これらの油は単純に圧搾しているわけではなく、有機溶剤の一種であるヘキサンを用いて抽出されています。そのため、私たちは知らぬ間に、自然とかけ離れた油を摂取し、さらに「酸化しやすい」オメガ6系脂肪酸を過剰に摂取しているのです。このことが、アレルギーやアトピー性皮膚炎を引き起こす要因または悪化させている可能性があります。

※別紙「油の種類と性質 一覧表」参照  
次号では、どのような油を選んで摂取しているのかについて詳しくお伝えします!



## おすすめ健康情報

### 味噌は最強の食材？

#### 大豆イソフラボン“アグリコン型”とは

大豆イソフラボンとは、エクオールのもととなる成分です。その構造が女性ホルモンのエストロゲンに似ていることから、女性特有の疾患への効果が期待されています。本来、大豆イソフラボンには糖が結合されており、この糖が外れた状態のものを「アグリコン型」といいます。このアグリコン型は、体内での吸収率が優れていることが特徴です。イソフラボンを摂取するために、豆乳や納豆、豆腐などを日常的に取り入れている方も多いのではないのでしょうか。実は、アグリコン型イソフラボンを効率よく摂取できる食べ物は「味噌」と言われています。含まれるアグリコン型の割合は、豆乳の約16倍。味噌は、効率的にイソフラボンを摂取できる最



強の食材と言えるのです。近年では、食生活の欧米化により、大豆製品を取る機会も少なくなっていました。その結果、エクオールを生産する腸内細菌が減少し、自ら作り出すことが出来ない人も増えているようです。エクオールのサプリ等で直接摂取するのも一つですが、エクオールを自ら作れる人は、作れない人と比較して健康状態が良好であることも報告されています。今夜は、大豆製品を意識して、豆腐、油揚げのお味噌汁にしてみるのはいかがでしょうか？

## 三旺養生法

### 2025年の始まり。

#### 日本人の想いが込められた“お汁粉”

2025年がスタートしました。新しい年を迎えましたが、皆さんはどんな一年にしたいですか？目標を立てたり、新しいことを始めてみようと思っている方も多いのではないのでしょうか。社内では、年明けいつも“お汁粉”を食べて新年のお祝いをしています。皆さんは、お汁粉が日本のお正月に食べられる理由をご存じでしょうか。お正月には鏡餅を飾る習慣がありますが、その鏡餅を1月11日の鏡開きで割って食べることで、神様への感謝と今年一年の無病息災を願う意味があります。また、餅はのびる性質があ



ることから、繁栄や長寿、家族の繋がりなどの意味もあり、縁起の良い食べ物として親しまれてきました。さらに、お汁粉に欠かせない小豆ですが、赤色をしていることから、古くから魔除けや厄払いの意味が込められており、平穏への願いが込められていると言われています。お汁粉には日本人が大切にしてきた思いが沢山詰まっていることがわかります。今年もお汁粉を味わいながら、素敵な一年になりますよう、健康第一で過ごしましょう！

#### 編集後記

2025年が始まりました。子供と一緒に「おせち」という絵本を読み、お節料理に込められた思いを再確認しています。その願いを胸に、家族や関わる人達が健康に過ごせるよう、できることを一つずつ丁寧に積み重ねていこうと思います。(小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	<a href="https://sanoh-corp.jp/">https://sanoh-corp.jp/</a>
メール	<a href="mailto:info@sanoh-corp.jp">info@sanoh-corp.jp</a>
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!



＜油の種類と性質 一覧表＞

2025年1月号

No.	油の種類	酸化のしやすさ	主成分	用途	遺伝子組換えの可能性	短鎖・中鎖・長鎖脂肪酸	主要なオメガ(ω)	オメガ(ω)脂肪酸比率 ω9:ω6:ω3
1	フラックスシードオイル (亜麻仁油)	非常に酸化しやすい	多価不飽和脂肪酸	サラダ、スムージーなど	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ3	1:1:3~1:1:4
2	魚油 (EPA/DHAオイル)	非常に酸化しやすい	多価不飽和脂肪酸 (オメガ3脂肪酸)	サプリメント、冷たい料理	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ3	0:0:1
3	グレープシードオイル	酸化しやすい	多価不飽和脂肪酸	ドレッシング、低温調理	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ6	1:6:0~1:8:0
4	コーン油 (コーンオイル)	酸化しやすい	多価不飽和脂肪酸	揚げ物、炒め物	あり得る	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ6	1:2:0~1:3:0
5	ひまわり油 (サンフラワーオイル)	酸化しやすい	多価不飽和脂肪酸	揚げ物、ドレッシング	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ6	1:4:0~1:5:0
6	大豆油	酸化しやすい	多価不飽和脂肪酸	揚げ物、加工食品	あり得る	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ6	約4:8:1
7	米油	中程度の安定性	飽和脂肪酸、 一価不飽和脂肪酸	炒め物、揚げ物、ドレッシング	なし	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ9	約4:3:0
8	オリーブオイル	中程度の安定性	一価不飽和脂肪酸	サラダ、高温調理	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ9	約8:1:0
9	キャノーラ油 (菜種油)	中程度の安定性	一価不飽和脂肪酸	炒め物、揚げ物	あり得る	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ9	約5:2:1
10	アボカドオイル	中程度の安定性	一価不飽和脂肪酸	サラダ、高温調理	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ9	約6:1:0
11	ごま油	中程度の安定性	一価不飽和脂肪酸	炒め物、ドレッシング、香り付け	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ6	1:1:0~1:1.2:0
12	通常のバター	中程度の安定性	飽和脂肪酸 (約 70%)、 一価不飽和脂肪酸 (約30%)	焼き菓子、炒め物、パンに塗る	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	該当なし	該当なし
13	ピーナッツオイル (落花生油)	中程度の安定性	一価不飽和脂肪酸	炒め物、揚げ物	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	オメガ9	1.5:1:0
14	MCTオイル	酸化しにくい	飽和脂肪酸	スムージー、コーヒー、低温調理	不明	中鎖脂肪酸 (C8~C12)	該当なし	該当なし
15	ココナッツオイル	酸化しにくい	飽和脂肪酸	焼き菓子、揚げ物	不明	中鎖脂肪酸 (C8~C12)	該当なし	該当なし
16	パーム油	酸化しにくい	飽和脂肪酸	揚げ物、加工食品	不明	長鎖脂肪酸 (C14~以上)	該当なし	該当なし
17	牛脂 (タロー)・ 豚脂 (ラード)	酸化しにくい	飽和脂肪酸	揚げ物、炒め物	不明	短鎖脂肪酸 (C2~C6)	該当なし	該当なし
18	ギー (精製バター)	酸化しにくい	飽和脂肪酸	高温調理、炒め物	不明	短鎖脂肪酸 (C2~C6)	該当なし	該当なし