

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31章 摂取する油とアトピー性皮膚炎は関係している!? <sup>Part 2</sup>

前回(No.30)は、自分のアトピー性皮膚炎を良くするため、著書『アトピーなんか飛んで行け!』を読んだことがきっかけで、その著者が主催していた大阪の勉強会に参加したこと。そこで“摂取する油がかゆみや炎症を引き起こしている可能性がある。油のバランスが大事ではないか?”という話題から、私も油に対して少しずつ意識するようになったお話をしました。今でも記憶に残っているのは、参加者の方の次の発言です。

「体にいいと思って亜麻仁油をたくさん摂っていたのですが、怪我をした際に血がなかなか止まらなかったんです。」



その時、私は「そんなことがあるの?」と驚きました。亜麻仁油に含まれる $\alpha$ -リノレン酸(オメガ3系の必須脂肪酸)は、血液の流動性を高める効果や抗炎症作用があるため、アトピー性皮膚炎やかゆみに良いとされています。しかし、この方の場合、亜麻仁油を多く摂取していたにもかかわらず、アトピーが改善していなかったのです。この体験を通じて、どんなに「良い」とされる油でも、摂り過ぎは良くないと気づき、油のバランスが重要だと学びました。さらに、この勉強会をきっかけに油について調べる中で、次の事実に気づきました。

- ・日常的に摂取しがちな油が偏っていること
- ・油が遺伝子組換え由来の可能性があること
- ・酸化しやすい油を頻繁に摂取していること



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



サラダ油(大豆油)やキャノーラ油(菜種油)は、不飽和脂肪酸を多く含むため、加熱時に酸化が進みやすい特徴があります。特に、サラダ油に多く含まれるオメガ6脂肪酸は適量であれば健康を支える一方、過剰摂取すると慢性炎症を促進する可能性があることで知られています。一方で、オメガ3系脂肪酸は抗炎症作用があり、これらの脂肪酸のバランスを取ることが大切だと分かりました。結果、普段私が心がけていることは以下の通りです。

- ・揚げ物など加熱料理の摂取を抑える
- ・遺伝子組換えのリスクがない油を選ぶ(私は米油やオリーブオイルを使用しています)
- ・加工食品を控える(スナック菓子、洋菓子、カップ麺など)

これらを日々実践する中で、今では体調が整い、アトピー症状は全くありません。油の選び方と摂り方を見直すことは、健康維持への重要な一歩です。次号では、「油に関する体験談」や「業界の闇」についてお話しします!何かご質問がございましたら、遠慮なくお知らせくださいませ。

※別紙「油の「酸化のしやすさ」と「遺伝子組換え品種」から見た「アトピー性皮膚炎との関連リスク」を参照



# おすすめ健康情報

## 身体を温めると増える!?

### ヒートショック・プロテイン(HSP)とは

ヒートショックと聞くと、寒暖差の大きい場所で起こりやすく、怖いイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、今回ご紹介するヒートショック・プロテインはこれとは全く別物です。ヒートショック・プロテイン(以下HSP)とは、ほとんどの生物が持つ細胞を保護するタンパク質の一種です。身体がストレスを受けた際に増加し、細胞を修復して免疫細胞を活性化させてくれます。HSPは、熱刺激を加えると増加するという特徴があります。例えば、入浴して身体を温めるとHSPの生成が促進され、細胞の保護作用が高まります。また、疲労物質である乳酸の生成を抑える効果もあり、HSPはまさに“身体の防衛隊”とい



える存在です。この仕組みは、野菜にも応用されています。葉物野菜が萎びてしまったとき、50℃の水で洗うと買ったばかりのようなシャキッとした食感が復活する現象をご存知でしょうか。これもHSPの作用によるもので、熱で活性化したHSPが修復しているために起こります。身体を温めると免疫力が向上するという話はよく耳にしますが、その一つがHSPによるものなのです。寒い冬、日常生活に身体を温める習慣を加えてHSP活をしてみませんか？

## 三旺養生法

### 意外と知らない

### ビタミンB群のはなし

ビタミンB群とは、水溶性ビタミンに分類される8種類のビタミンの総称です。ビタミンの定義は“体内で合成できないもの”であり、ビタミンB群にはB1、B2、B3、B5、B6、B7、B9、B12が含まれます。一方、B4やB10、B11などの数字が欠けている理由は、これらが体内で合成できるため、ビタミンの定義に当てはまらないからです。ビタミンB群の主な役割はエネルギーを生成することです。動物性食品に多く含まれるため、通常の食生活で不足することは少ないと思われがちですが、精製食品の摂取が増えると不足しやすくなる可能性があります。



す。例えば上白糖、グラニュー糖、小麦粉などは、精製されることによって栄養素が除去されるため、ビタミンB群の含有量が低下しています。また、これらを消化・吸収する際にビタミンB群を多く消費するため、体内のエネルギーが減少し、疲れやすい身体になってしまいます。ビタミンB群をしっかり摂取するだけでなく、精製食品を控え、玄米や全粒粉など、ビタミンB群の摂取量を増やしつつ、意識的に取り入れて元気な身体を維持しましょう！

### 編集後記

お正月に実家に帰省し、息子と凧揚げをしながら冷たい風を感じてから、あっという間に1ヶ月が経ってしまいました。この冬は「身体を温める」を意識して、さまざまな温循環ケアを試したいと思います！(小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

HPをチェック!

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



<油の「酸化のしやすさ」と「遺伝子組換え品種」から見た「アトピー性皮膚炎との相関リスク」>

2025年2月号

No.	分類	脂肪酸名	炭素数	二重結合の数	主な働き	多く含む油	多く含む食品	酸化のしやすさ	遺伝子組換えの可能性	エネルギー代謝の速さ	アトピー性皮膚炎の悪化リスク	スナック菓子に使用される可能性
1	オメガ3	ドコサヘキサエン酸 (DHA)	22	6	脳や神経の発達・機能維持、認知機能や視力のサポート	魚油、クリルオイル	青魚（マグロ、サバ、イワシ）	★★★★★ (非常に酸化しやすい)	なし	遅い	低い (抗炎症作用がある)	非常に低い
2	オメガ3	エイコサペンタエン酸 (EPA)	20	5	抗炎症作用、血液サラサラ効果、血栓予防	魚油、クリルオイル	青魚（サバ、イワシ、サンマ）	★★★★☆ (酸化しやすい)	なし	遅い	低い (抗炎症作用がある)	非常に低い
3	オメガ3	ドコサヘンタエン酸 (DPA)	22	5	血管修復・柔軟性向上、脂質代謝の効率化	アザラシ油、魚油	クジラ肉、タラ、サケ	★★★★☆ (酸化しやすい)	なし	遅い	低い (抗炎症作用がある)	非常に低い
4	オメガ6	リノール酸	18	2	細胞膜構成、免疫調整（摂り過ぎ注意：炎症促進作用あり）	サフラワー油、大豆油、コーン油	ヒマワリの種、ゴマ、ピーナッツ	★★★★☆ (酸化しやすい)	高い（大豆油、コーン油）	遅い	高い (過剰摂取で炎症を促進)	高い
5	オメガ3	α-リノレン酸 (ALA)	18	3	抗炎症作用、心血管の健康維持、EPA・DHAの前駆体	亜麻仁油、エゴマ油、チアシード油	クルミ、チアシード	★★★☆☆ (比較的酸化しやすい)	なし	遅い	低い (抗炎症作用がある)	非常に低い
6	オメガ9	オレイン酸	18	1	酸化しにくい、悪玉コレステロール低下、動脈硬化予防	オリーブ油、キャノーラ油	アボカド、アーモンド	★★★☆☆ (酸化しにくい)	高い（キャノーラ油）	中程度	中程度 (製品によりリスク変動)	高い
7	飽和脂肪酸	中鎖脂肪酸 (MCT、C8～C10)	8～10	0	即効性エネルギー源、消化吸収が早い	MCTオイル、ココナッツオイル	ココナッツ、パーム核油	★★★☆☆ (非常に酸化しにくい)	なし	非常に速い (即座にエネルギー化)	低い (酸化しにくく安定)	低い
8	飽和脂肪酸	長鎖脂肪酸 (パルミチン酸)	16	0	細胞膜構成、エネルギー源	パーム油、動物性脂肪	牛脂、豚脂、乳製品	★★★☆☆ (非常に酸化しにくい)	なし	中程度	中程度 (飽和脂肪酸の過剰摂取で炎症悪化)	非常に高い ※主にパーム油

<油の種類と性質 一覧表>

2025年1月号(改訂版)

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	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
2	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
3	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
4	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
5	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
6	フラックスシードオイル(亜麻仁油)	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
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