

サラダ油は本当に危険！がんや糖尿病も「油漬け」で子どもの糖尿病や脂質異常症増加！

子どもたちの体は大人の与える食べ物でできています。

家庭での食事を主体に、学校給食、お菓子、ラーメンやファストフードなども成長期の体をつくっているのです。偏りのない栄養バランスと質の良い食材が、健康で健やかな心身の成長に不可欠なのですが、現代の子どもたちの食は大人同様に乱れがちです。

その結果、大人の病気と思われていた肥満や花粉症、生活習慣病、うつ病などが子どもたちにも増えています。これらの病気に加えて、もともと子どもに多いアトピー性皮膚炎なども発症しやすくなっていますが、それはサラダ油など植物油の過剰摂取が大きくかかわっています。

ヘルシーなイメージのあるサラダ油やキャノーラ油など身近にある精製植物油には、健康を害する次のような特徴があります。

- (1) 植物油で過剰摂取したリノール酸は、体内で炎症物質となり、アレルギーや糖尿病、がんなどを発症させる。
- (2) 植物油を加工してつくるマーガリンやファストスプレッドなどは、各国で規制されているトランス脂肪酸を含有している。
- (3) トランス脂肪酸軽減のため加工食品で消費量が増加しているパーム油は、大腸がんや糖尿病などの発症のリスクが高い。
- (4) サラダ油などを高温処理する製造過程で発生する神経毒のヒドロキシノネナールは、うつ病や認知症の原因になる。

残念ながら、こうした植物油のリスクはまだ一般に浸透しておらず、ほとんどの子どもも大人も危険な植物油を摂り続けています。

子どもの好きな食べ物の上位には、カレーライス、鳥の唐揚げ、ハンバーグ、ポテトフライ、オムライス、ピザなど油を多く含むメニューが並び、マヨネーズも欠かせません。これにチョコレートやポテトチップス、アイスクリームなどの菓子類も加わります。意外に知られていませんが、チョコレートやアイスクリームにも植物油は使われています。

子どもたちにとってコンビニエンスストアは現代の駄菓子屋です。低い棚には幼い子どもの視線に合わせて人気の菓子類が並んでおり、それらにも多量の植物油が使われています。食べ盛りの中学生や高校生が学校帰りに、唐揚げやポテトフライ、サンドイッチ、カップ麺など、油の多い食品を頬張っている姿もよく目にします。むしろ子どものほうが、大人以上に油漬けの食生活を送っているように思えます。

生活習慣病やうつ病の低年齢化

こうした子どもたちの食生活を裏付けるように、アトピー性皮膚炎やぜんそく、花粉症などアレルギーを持つ子どもの割合は3人に1人、小中学生の生活習慣病（糖尿病、脂質異常症）も増えており、高校生では約4割が生活習慣病の予備軍という調査報告があります。また、中学生のうつ病の発症率4.6%は、大人と同じ割合といわれています。先日は小学低学年の子による担任への暴力が報じられ、いわゆる「キレやすい子ども」の低年齢化も進んでいるようです。このほかにも、風邪を引きやすい、常にダルそうにしている、覇気がないなど、心身の健康度が低い子どもや若者が増えているようです。

成長期の子どもの変化は急激で心身ともに不安定な時期とはいえ、食べ物の影響は無視できません。特に全身の細胞膜とホルモン様物質の成分になる油（脂肪酸）の量と質が、体調や体質に与える影響は想像以上に大きいのです。家庭や学校給食で、栄養バランスの良い食事をさせることはもちろんですが、その食材を悪い油で調理したのでは、かえって子どもの心身の健康を阻害することになりかねません。食品会社や外食産業が油を変えることは期待できませんので、せめて家庭と学校給食で使う油は質と量を見直すべきです。

心身の不調があれば、勉強やスポーツ、そのほかの才能を十分に発揮できません。塾やクラブ活動の行き帰りにコンビニやファストフードの悪い油を食べていたのでは、病気とはいわぬまでも、体がだるかったり、抑うつ傾向にあったり、感情の起伏が激しかったりして、集中して物事に取り組むこともできません。

子どもは保護者の与える食べ物で成長します。子どもが本来持っている能力を充分発揮できる健康な体質であるためにも、植物油の正しい知識を持って、悪い植物油を子どもに摂らせない少油生活に切り替えることが大人の務めです。

（文＝林裕之／植物油研究家、林葉子／知食料理研究家）