

サラダ油が脳を殺す！認知症の原因！

外食の油料理や市販のドレッシングは厳禁

かつて我が家でも常用していたサラダ油は、サラダのネーミングから連想するヘルシーなイメージとは裏腹に、全身の細胞を炎症系に変えるリノール酸の過剰摂取の元となります。さらに、世界中で規制されているトランス脂肪酸を含んでおり、“使ってはいけない油”でした。

サラダ油は日本農林規格（JAS）に定める日本独自の精製植物油で、クセがなく安価なことから、家庭用の調理油や外食の揚げ油、マヨネーズの主原料など幅広く使われています。スーパーマーケットなどで売られているサラダ油は、主に大豆と菜種（キャノーラ）を原料とした調合油で、人気のキャノーラ油もサラダ油の一種です。

そのサラダ油を断って、娘のアトピーや私の花粉症が改善した体験から、サラダ油の害は知っていたつもりでしたが、2012年の夏、衝撃的なタイトルの本を見つけました。

それは、『サラダ油が脳を殺す』（山嶋哲盛／河出書房新社）で、著者は金沢大学医学部の脳科学専門医学博士です。

「サラダ油が脳を殺す？」「どういうこと？」と疑問に思い、すぐに購入して読み進めるうちに新しい事実を知り、愕然としました。

それは、「サラダ油に含まれるリノール酸を加熱すると、ヒドロキシノネナールという神経毒を発生させ、それが蓄積し細胞膜を連鎖的に錆びさせ脳細胞を死に至らしめ、やがて認知症を発症し、ついには脳を殺す」（『サラダ油が脳を殺す』より）というものです。

認知症は、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病も認知症の一種です。サラダ油の長年の摂取が認知症の原因となるため、同書では「直ちにサラダ油はやめなさい」と記述してありました。

神経毒のヒドロキシノネナールは、リノール酸を高温で加熱すると発生します。サラダ油などの精製植物油は、製造過程で摂氏 200～250 度の加熱処理をするため、出荷する時点ですでにヒドロキシノネナールを含んでいるのです。そのサラダ油やキャノーラ油を炒め物や揚げ油として再加熱しますので、さらに増えた神経毒を誰もが知らぬ間に食べ続けているのです。

認知症を予防するには、サラダ油を排除すること

現時点では認知症を治療することはできないという説が強いですが、増加することだけは世界的に確実視されている厄介な病気です。1人が認知症になれば、家族介護が原則ですので常時1人の介護者が必要になり、誰かが時間的、経済的な負担を負うこととなります。また、医療費の増加は家計だけでなく国の財政を圧迫し、社会保障費の破綻もこのままでは時間の問題です。

最近では高齢者だけでなく、若年性認知症も増え社会問題になっています。先日も、若年性認知症を発症した50代後半の母親を30代の一人娘が介護するドキュメンタリー番組を見ました。介護する時間を確保するために正社員だった会社を辞めてパートに切り替えて母親の面倒を見ているのですが、収入減から生活は苦しく、懸命に介護するものの彼女の夢や将来を犠牲にしていることも伝わって、見ていて胸が痛くなりました。私も一人娘がおり、決して他人事ではありません。

山嶋氏は、こうした実情を「認知症は亡国の病」と呼び、早急な対策を訴えています。

私たちができる認知症予防は、ヒドロキシノネナールを摂らないことです。そのためには、加熱処理されたサラダ油を摂らない食生活にしなければなりません。まず、家庭からサラダ油をなくし、外食で油料理を食べず、原材料欄に「植物油」や「食用油脂」と書かれたスナック菓子なども避け、マヨネーズやドレッシングは安全なえごま油やアマニ油を使って自分でつくるのです。最近はお油を使わずに調理できるフライパンやフライヤーなどもあり、植物油の正しい知識を身につければ、脱サラダ油もそう難しいことではありません。

認知症の発症には20～30年の潜伏期間があるといわれています。もちろん、すべての人が発症するわけではありませんが、リスクを避けるのは誰にとっても有意義です。気づいた時点から食生活を改めるべきです。

山嶋氏の研究成果の数々は英論文として世界に向けて発表され、注目を浴びています。しかし、新聞やテレビなどマスコミが取り上げることはありません。食用油メーカーが大スポンサーだからでしょう。これも認知症が増え続ける大きな原因です。

マスコミが報じないので、ヒドロキシノネナールは一般市民にとって馴染みのない言葉かもしれませんが、山嶋氏の著書は次々に発行されて多くの人に読まれているので、いずれ誰もが知る認知症予防のキーワードになる日が必ずやってきます。誰も認知症のリスクから逃れられないからです。

(文＝林裕之／植物油研究家、林葉子／知食料理研究家)