

外食の揚げ物は超危険！

発がん性や糖尿病誘発…危険な油使用

最近、11月にはもう巷にクリスマスソングが流れ出します。クリスマスの頃には、それも聞き飽きて、「もう勘弁してくれ」という気持ちになっている人も多いのではないのでしょうか。どこにいてもクリスマス、クリスマスで、あきれのを通り越して嫌悪感さえ芽生えてしまいます。クリスチャンでもないのに、なぜそんなにクリスマスに熱心なのかと疑問にも思います。

もっと解せないのは、ハロウィンです。ハロウィンの意味をわかっている人がどのくらいいるのかと、毎年バカ騒ぎを見ながら考えてしまいます。さらに輪をかけて嫌なのが、バレンタイン。それよりもっと嫌いなのはホワイトデーです。

飲食業界が仕掛けて、マスメディアがそれに乗っかって煽るという構造自体に嫌気が差している筆者のような者は、「変わり者」「天邪鬼」などと思われてしまうのでしょうか。意外と賛同してくださる方々も多いのではないかと、少し期待しているのですが……。とはいえ、いずれにしても少数派であることに変わりはないでしょう。

筆者の気持ちとしましては、「好きなようにやってくれ」というところですが、クリスマスが近づいてくると、忘年会など別の予定も加わってきて、普段はあまり外食をしない方でも、否応なしにその頻度が高まったりするものです。

外食で揚げ物は危険

そういう時の宴会料理で必ず饗されるのが、揚げ物です。この揚げ物には要注意です。揚げ油の原材料は大豆、菜種、トウモロコシなどが多いのですが、これらはほとんどが遺伝子組み換えによってつくられたものです。加えて、揚げ物をつくっている間に油が高温にさらされることによって酸化してしまいます。酸化した油ほど体に悪いものではありません。食べた後に酸っぱいゲップが出たら、食べた揚げ物に使われていた油が酸化していたことを疑うべきでしょう。

上記のような原材料のほかに、揚げ油にはアブラヤシを原材料としたパーム油が使われることもあります。このパーム油がまた危険度が高く、発がん作用があるといわれています。また、すい臓から出るホルモンであるインスリンの働きを阻害して、糖尿病の発症に影響を与えます。パーム油を使用した揚げ物は、できれば食べないほうがいいです。

しかし、パーティー料理で揚げ物は人気メニューのひとつです。皆さん、よく召し上がります。それは、多くの日本人が油不足だからです。ただし、不足しているのは揚げ物などに使われる油ではありません。私たちの体には、生きていくためにどうしても摂り込まなければならない栄養素があります。それを必須栄養素といいます。そのうちの2つは油なのです。

正確に言いますと、必須脂肪酸です。それはオメガ3脂肪酸（アルファリノレン酸）と、オメガ6脂肪酸（リノール酸）です。この2つの脂肪酸は摂取バランスが重要で、およそ1:4、つまりオメガ3脂肪酸1に対してオメガ6脂肪酸4の割合で摂るべきだということがわかっています。

そして現代の日本人は、圧倒的にオメガ3脂肪酸が不足しているという点が重要なのです。油はなんでもいい、というわけではありません。しかし、残念ながら大豆油にも菜種油にもコーン油にも、パーム油にも、オメガ3脂肪酸はほとんど含まれてはいません。もっとも、熱に弱く酸化しやすいオメガ3脂肪酸が含まれている油で揚げ物をした場合、危険すぎて食べるわけにはいきません。

オメガ3 脂肪酸を意識して摂取しないと危険

要するに、揚げ物に使われている油をいくら食べても、オメガ3 脂肪酸不足は補えないのです。それどころか、摂取比率がどんどん悪いほうに傾いてしまい、より油不足が深刻になって体はさらに油を欲します。そしてまたオメガ3 脂肪酸が含まれていない油を摂取するという悪循環に陥ってしまいます。結局、改善するためには積極的にオメガ3 脂肪酸を摂取する以外にはないのです。

オメガ3 脂肪酸を多く含む食用油は、亜麻仁油、しそ油、えごま油、インカインチオイルなどですが、ご存じない方のほうが多いのではないのでしょうか。私たちは、上記のような油を、加熱せずに摂り続ける必要があります。

ちなみに植物油にはもうひとつ、オメガ9 脂肪酸（オレイン酸）という種類もあり、これはオリーブオイルや椿油に多く含まれています。オメガ9 脂肪酸は熱に強く、240 度まで分解がおきないといわれていますので、家庭で揚げ物をつくるのに最も適しているのがこのオメガ9 脂肪酸を多く含む油ということになります。普段から油の質に気を遣い、脂肪酸の比率をある程度考えながら食事をしたいものです。

さて賢明な皆様、宴会の多くなるこの時期、揚げ物料理は“お付き合い程度”にしておきましょう。

(文=南清貴/フードプロデューサー、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事)