

花粉症が、サラダ油とマヨネーズをやめたら治った！ 原料にがん、糖尿病、脳梗塞の危険！

「バレンタインデーに始まり、ゴールデンウィークで終わる」

短い恋の話ではありません。花粉症の人にとってはスギ花粉が飛散する辛く長い期間のことです。

筆者もかつてはひどい花粉症で苦しみました。10代半ばで始まったスギ花粉アレルギーで三十数年も苦しみました。止まらないクシャミ、鼻水、涙目に加え、頭の中がボーとして集中力がなくなり勉強も仕事もできません。薬が効かない日もあり、強いストレスだけが溜まる毎年の憂鬱な季節です。

そんなひどい花粉症も、油を替えた食生活で治ってしまいました。我が家では10年前に娘のアトピー治療のために植物油を替えました（本連載記事『植物油を断れば体調や病気が劇的に改善！現代人は「油まみれ」の食生活に要注意？』参照）。サラダ油をやめ、アマニ油やえごま油のみにしました。市販のマヨネーズも買わなくなりました。すると、同じ食事をしていた筆者の花粉症も治ってしまいました。たまに鼻がグスグスして念のために鼻炎の薬を飲むことはありますが、それも年に1~2度程度で、以前なら憂鬱で仕方なかったこの時季をストレスなく楽に過ごしています。

なぜ油を替えると花粉症が治るのか

では、なぜ油を替えると花粉症が治るのでしょうか。サラダ油やマヨネーズの主成分のリノール酸は必須脂肪酸ですが、体内でアラキドン酸を生成し、さらに生理活性の強いプロスタグランジンを生成します。このプロスタグランジンが炎症やアレルギー反応の原因となり、痛み、熱、腫れなどのつらい症状を引き起こします。つまり、リノール酸の摂りすぎが諸症状の元となるのです。

したがって、リノール酸を減らすか、その作用を阻害すればアレルギーによる炎症も抑えられるわけです。実際に花粉症の人が服用している、抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬、ステロイド剤は、<リノール酸→アラキドン酸→プロスタグランジン>と変化する過程のいずれかを阻害、遮断する作用で効き目を発揮しているのです。

実は、これらの薬と同じ働きをするのが、もうひとつの必須脂肪酸であるオメガ3脂肪酸のアルファリノレン酸とDHA、EPAです。炎症やアレルギーの原因となっているプロスタグランジンの量を低下させる働きがあり、また、プロスタグランジンの元となるアラキドン酸の働きや合成を抑えます。

必須の栄養素でありながら反対の作用を持つリノール酸とオメガ3脂肪酸。この両者の均衡が保たれていればアレルギーや炎症を引き起こさずに済むのですが、現代人は総じてリノール酸過剰、オメガ3脂肪酸不足に陥っており、花粉症などのアレルギーをはじめ、いろいろな病気を発症しやすい炎症系の体質に傾いているのです。

我が家では、アレルギーや炎症を引き起こすリノール酸を減らし、炎症を鎮めるオメガ3脂肪酸を摂る食生活に替えて消炎系の体質になったことで、娘のアトピーも筆者の花粉症も治ったのです。

マスコミはリノール酸の害を報じない

リノール酸を減らし、オメガ 3 脂肪酸を増やす——。これを実行するだけで、花粉症だけでもかなりの数の人が救われるはずなのに、なぜこの情報が広まらないのでしょうか。

筆者がリノール酸の害を多くの学者や研究者の著書から知ったのは 10 年以上前の話です。そのお陰で娘も筆者もとても楽になりました。その後もリノール酸の害を訴える多くの書籍が出版されています。摂取する油をリノール酸の多いものからオメガ 3 系に替えるだけでつらい花粉症から解放されるのに、この情報は今でもまったく報道されないため、リノール酸過剰の炎症体質の人は増え続け、年齢性別に関係なく花粉症デビューする人が毎年誕生してしまうのです。

実は、リノール酸を主成分とする植物油や加工食品のメーカーは新聞、テレビなどの大スポンサーです。マスコミ各社は、読者や視聴者の健康よりスポンサーの利益を守り、我が身の利益を優先しているのです。

リノール酸の過剰摂取の害は、花粉症やアトピーのアレルギーだけではなく、糖尿病、高脂血症、がん、心筋梗塞、脳梗塞、うつ、認知症など広範囲に及ぶ病気を引き起こすことが報告されています。それらを報道しないマスコミの責任は大きく、それによる国民医療費のムダも莫大です。国の規制も必要でしょう。

1 人でも多くの方がサラダ油やマヨネーズなどのリノール酸の多い油をやめてアマニ油、えごま油などアルファリノレン酸の多い油に替え、魚が豊富に持つ DHA、EPA を積極的に摂取することで、アレルギーや花粉症のみならず各種の病気に抵抗できる消炎系の体質に変身できる情報が広まるのを祈るばかりです。

(文 = 林裕之 / 植物油研究家、林葉子 / 知食料理研究家)