

金城学院大学オープン・リサーチ・センター

～脂質栄養と性差に関するオープン・リサーチ～

文部科学省「平成19年度 私立大学学術研究高度化推進事業」オープン・リサーチ・センター整備事業に、金城学院大学消費生活科学研究所が進めるオープン・リサーチ・センター事業が選定されました。ここでは、その概要と今後の方針等を紹介します。

オープン・リサーチ・センターとは

私立大学の中から、多様な人材を受け入れ、研究と併せて若手研究者や高度専門職業人等の人材養成を行ったり、研究成果を広く公開する等、オープンな体制の下に、研究を推進する優れた研究組織を文部科学省が選定し、総合的かつ重点的な支援を行うものです。

このたび金城学院大学消費生活科学研究所が申請した「脂質栄養と性差に関するオープン・リサーチ」プロジェクトが、選定されました。

研究目的

“動物性脂肪とコレステロールを悪玉とし、高リノール酸食用油を善玉とする栄養指導”は危険なものでした。脂質栄養はいま、大きな方向転換が求められています。

この研究は、心臓病やガン、アレルギー症、神経症等を予防するための脂質栄養の新しい方向を消費者の側に立って広報し、油脂の安全性に関する研究を進め、健康増進に役立てることを目的としています。

なお、金城学院大学オープン・リサーチ・センターは、現在、代表を務める薬学部の奥山治美教授をはじめとする20名の研究者によって運営されています。



10月23日。ミッドランドスクエア・オフィスタワー5階会議室にて

金城学院大学 オープン・リサーチ・センターのおもな研究内容

- ◎ 脂質栄養の-new方向についての広報活動
- ◎ 食用油脂の安全性（環境ホルモン作用）に関する基礎研究
- ◎ 脂質栄養と関連する疾患の性差、年齢差に関する研究
- ◎ 糖尿病・メタボリックシンドロームと脂質栄養に関する研究
- ◎ 脂質栄養と精神神経症に関する研究の評価と広報
- ◎ 食品の脂質に関する表示の改善
- ◎ シン油・エゴマ油を使った調理法の改善

今後の展開

向こう5年間にわたって、年4～5回ほど開催されるシンポジウム、講演会等を通じて、脂質栄養の-new方向についての広報活動を行うほか、数種の食用油の脳卒中促進因子、内分泌かく乱作用についての基礎研究を進めていきます。

また、専用ウェブページにて研究内容や講演会等のご案内を順次お知らせいたします。

国際ミニシンポジウム報告

10月23日、「脳機能・行動に影響を与える脂質栄養」というテー

オープン・リサーチ・センターの
ウェブページ

<URL> <http://www.kinjo-u.ac.jp/orc/>

マで国際ミニシンポジウムが開催され、個々の研究報告と今後の方向性が示されました。

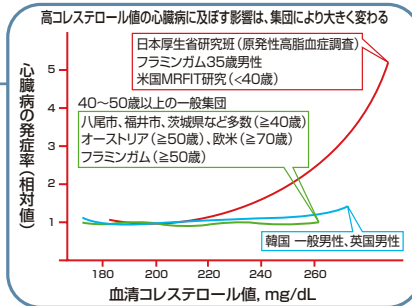
まず、吉田敏客員教授より「脳と脂質の基礎」が説明され、続いて奥山教授は「脳を襲う油—基礎研究から」と題して、動物実験によって得られたデータを元に植物油とその成分が脳に及ぼすダメージの大きさを講演。そして浜崎智仁客員教授は「魚油とヒトの敵意性・攻撃性」において、魚の油が人間の攻撃性等を和らげるという興味深い実験結果を、多彩なデータや実験でのエピソード等をまじえながら披露されました。

休憩を挟んだ後、国立健康研究所（アメリカ）のJ・R・ヒベルン博士による「妊娠期と成人期における ω -3脂肪酸欠乏の神経精神的な危険性」、オーストラリア・ディーキン大学のA・シンクレア博士による「DHA、亜鉛と脳」と講演は続き、最後は総合討論でシンポジウムは幕を閉じました。

「動物性脂肪とコレステロールが病気を引き起こす」はウソ!

長く、正しいとされてきた「動物性脂肪とコレステロールを悪玉とし植物油を善玉とする」栄養指導は実は危険なものであり、これを長く続けると、心臓病が増えて寿命が短縮されてしまうことが判明しています。

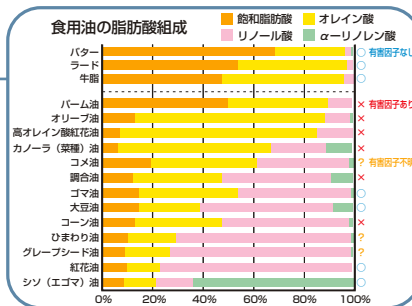
半世紀前のアメリカでの研究で、心臓病の患者に血中コレステロール値が高い人が多かったことから、コレステロールの有害性が訴えられ始めたわけですが、これは大きな誤りでした。血中コレステロール値が高いから心臓病になるのではなく、心臓病になりやすい体質の人には、コレステロールを細胞に送り込む機能に障害があるのです。コレステロールが細胞に届かず、身体に十分なエネルギーが行き渡らなくなった結果、心臓が弱っていくことになります。ここからむしろ、コレステロールは健康にとって非常に重要な存在であることが分かるでしょう。



危険いっぱい!の植物油 元凶はリノール酸にあり!

前述したとおり、コレステロールは多く摂取しても、身体の中で合成が調節されるので問題はありません。しかし、植物油に多く含まれるリノール酸は、大量の摂取後にアラキドン酸に変化し、これが血栓性をあげて、心臓病につながっていきます。またリノール酸は、癌やアレルギー、そしてうつ病といった病をも引き起こし、現在の中老年の肺疾患や若者の消化器系の不調も、リノール酸の摂りすぎによる部分が大きいと言われる。

現在、日本で売り上げの上位を占めている植物油である、カノーラ油、オリーブ油、コーン油、高オレイン酸紅花油等、そしてマーガリンやショートニング等の原料である水素添加植物油は、いずれも有害因子を含み、動物実験では、脳出血促進、腎・脳障害、環境ホルモン作用を引き起こすものとして非常に危険であることが判明しています。

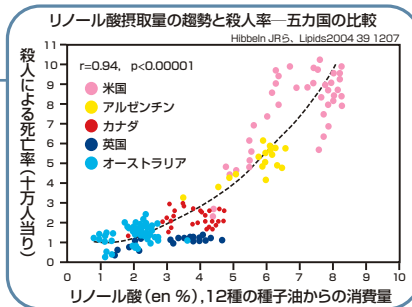


脳や神経にも影響大 殺人増加も植物油が原因!?

実験で、ネズミにリノール酸の多い油を与えると、抑制力が弱く、不安誘発が多く、多動となります。

これはつまり、落ち着きがなく、精神的にも不安定となり、そして“キレやすく”なるということです。

人間についても、うつ病、暴力、自殺、事故、そして殺人等の病や行動が、食物の脂肪酸バランスの影響をおおいに受けやすいことが、世界中のデータから浮かび上がってきています。



危険から守ってくれるのは魚油、高α-リノレン酸油、それから動物性脂肪

最も安全で、かつ健康に寄与する油を挙げるなら、魚の油です。これはドコサヘキサエン酸(DHA)を含み、摂取すると頭の働きも良くなることが知られています。

しかし、肝油は調理には使用できませんので、食用油としてオススメできるのは、リノール酸によって引き起こされる障害を、競争的に抑える力を持つα-リノレン酸を豊富に含んでいるものです。シソ油、エゴマ油、亜麻仁油が挙げられます。

なお、バターやラード等の動物性脂肪も、マーガリン等よりはるかに安全です。



奥山先生による
油に関する「ビックリ!」と「なるほど!!」
ここでは奥山治美教授に、これまでの脂質栄養に関する誤った認識を指摘していただき、さらに安全で健康的な油についても教えていただきました。さあ、さあ健康な油について学びましょう。