

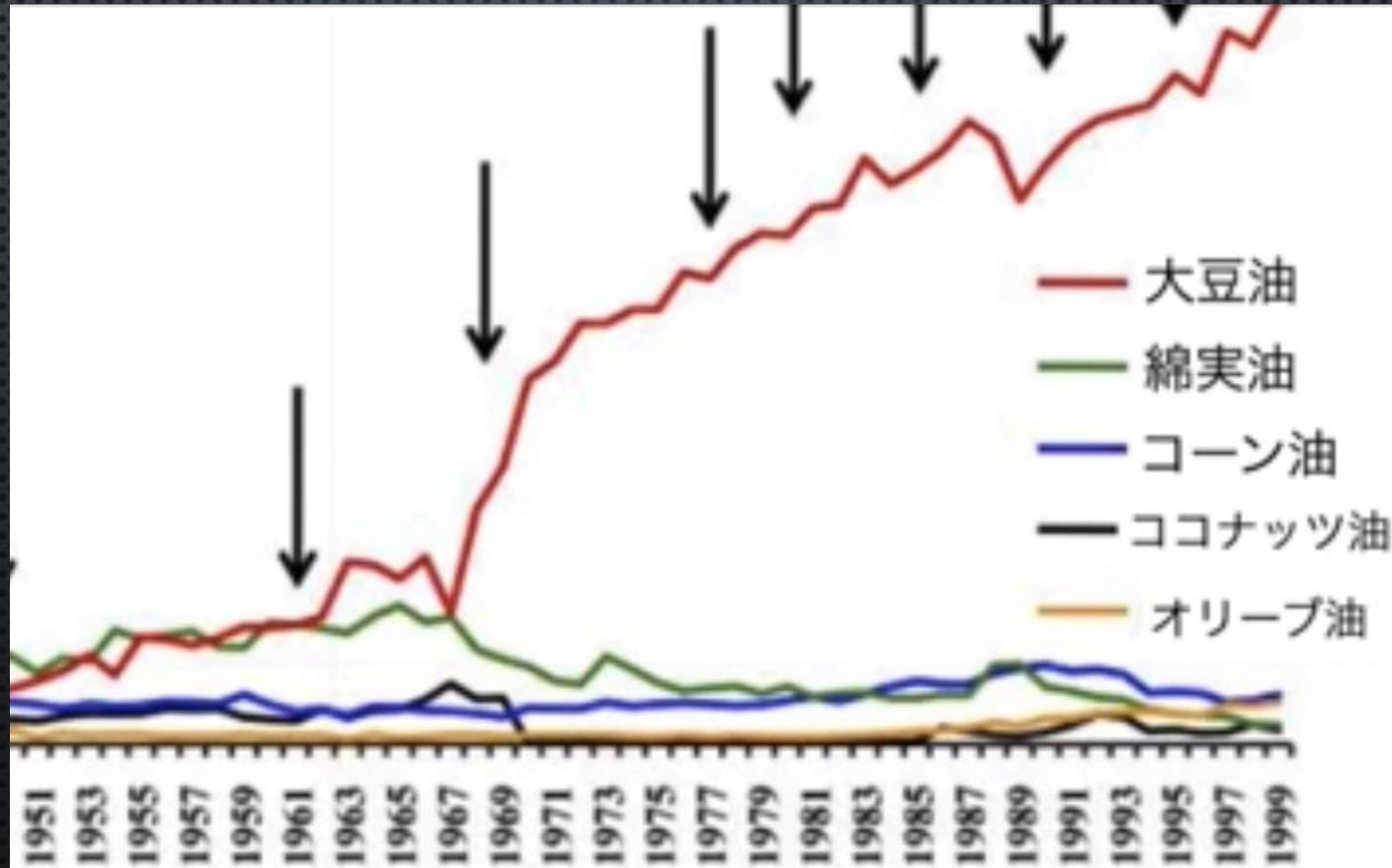
栄養の基礎習得 2

① 植物アブラとがんの関連性

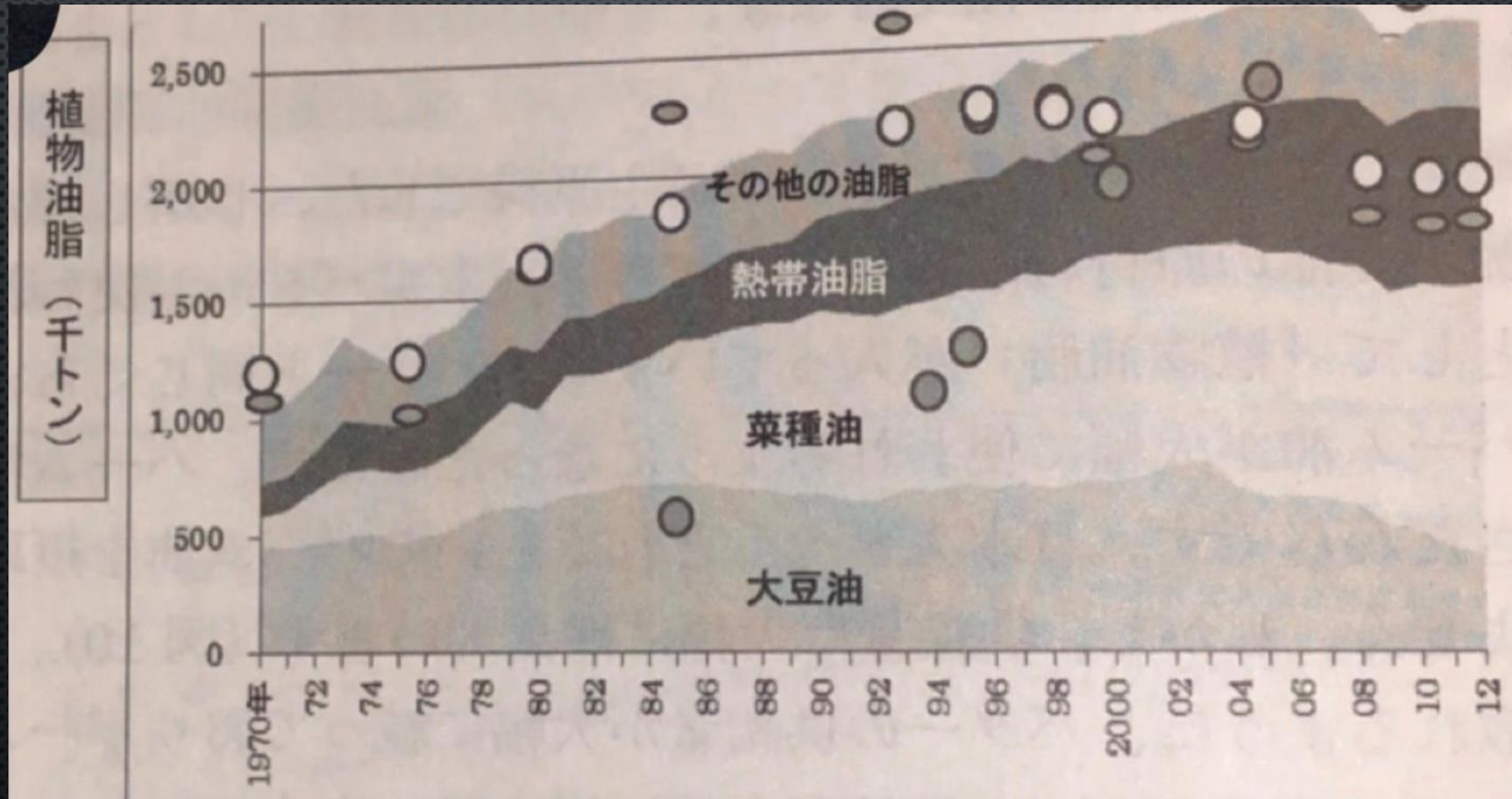


RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH

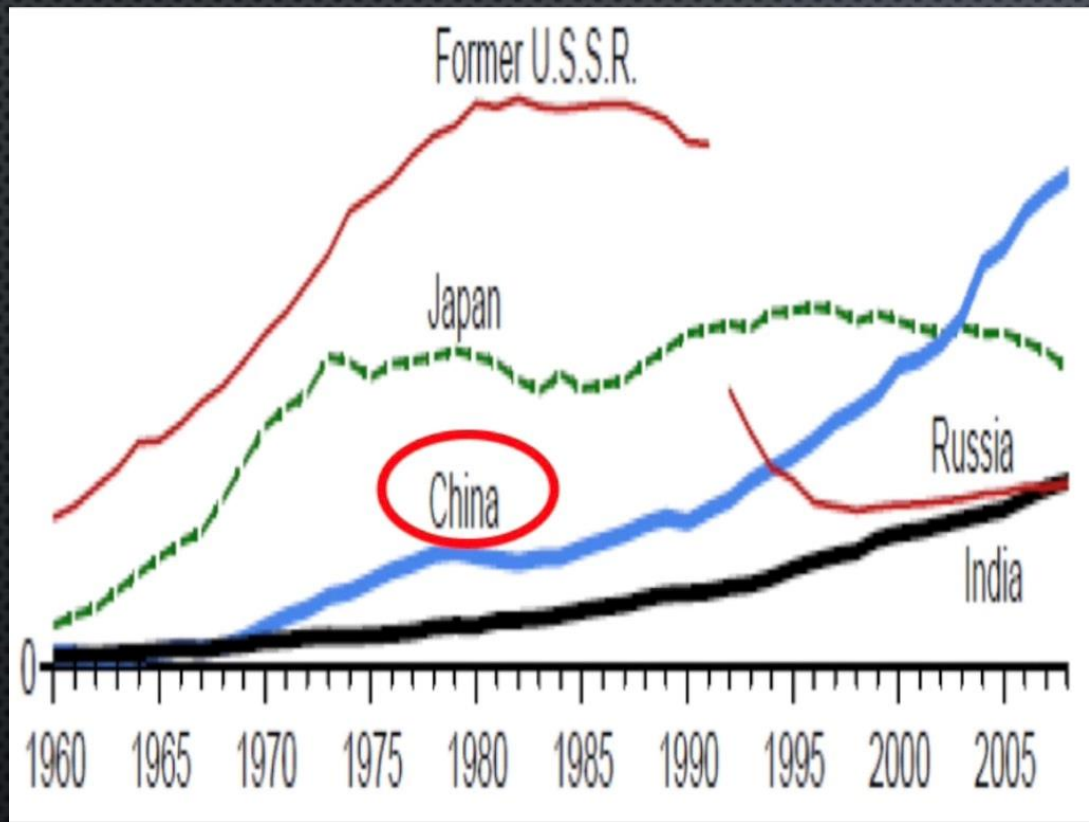
米国における植物アブラの消費量



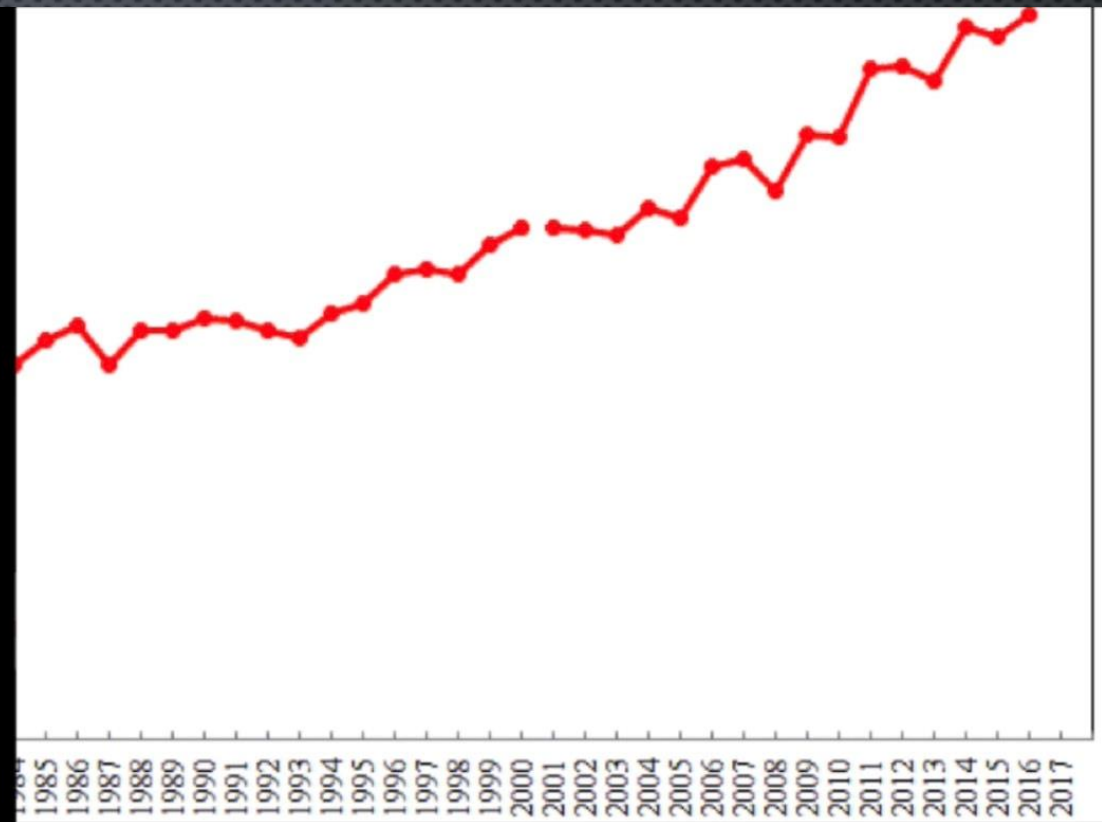
日本における植物アブラの供給量



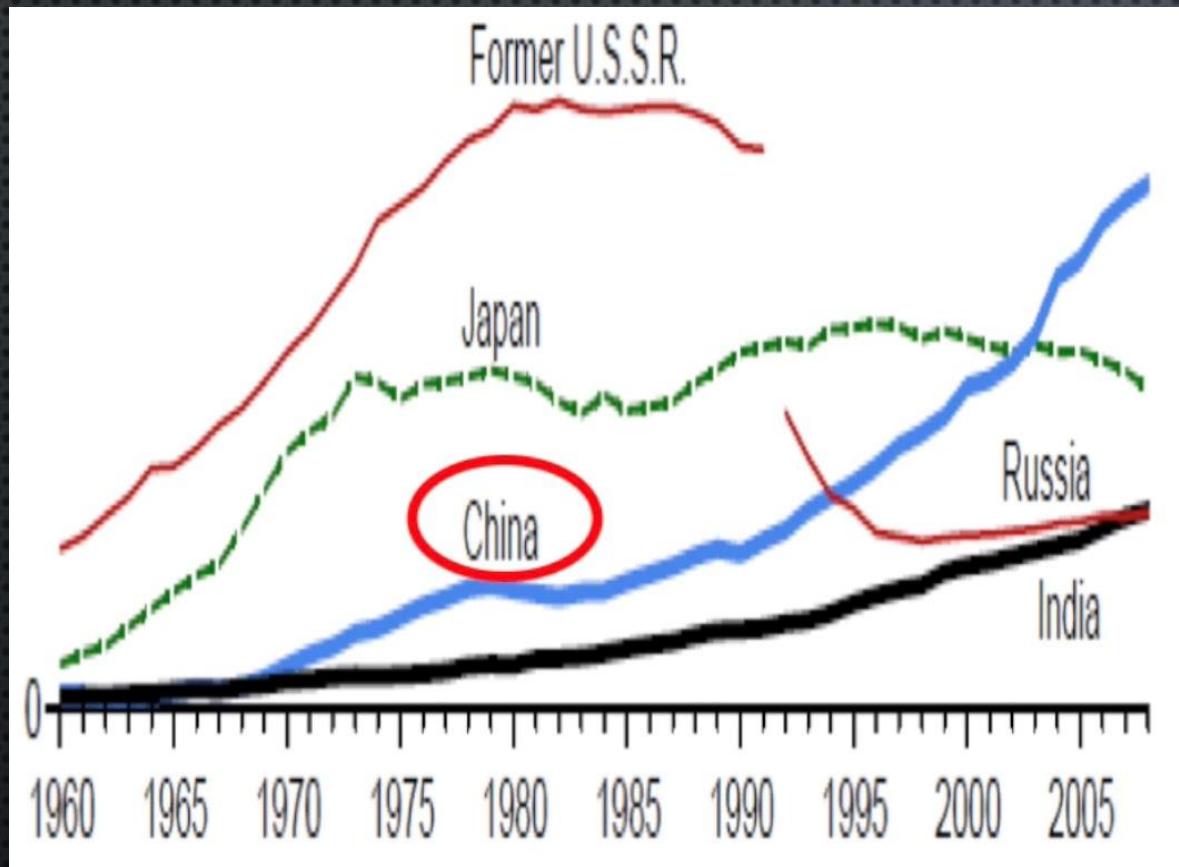
中国における植物アブラの消費量



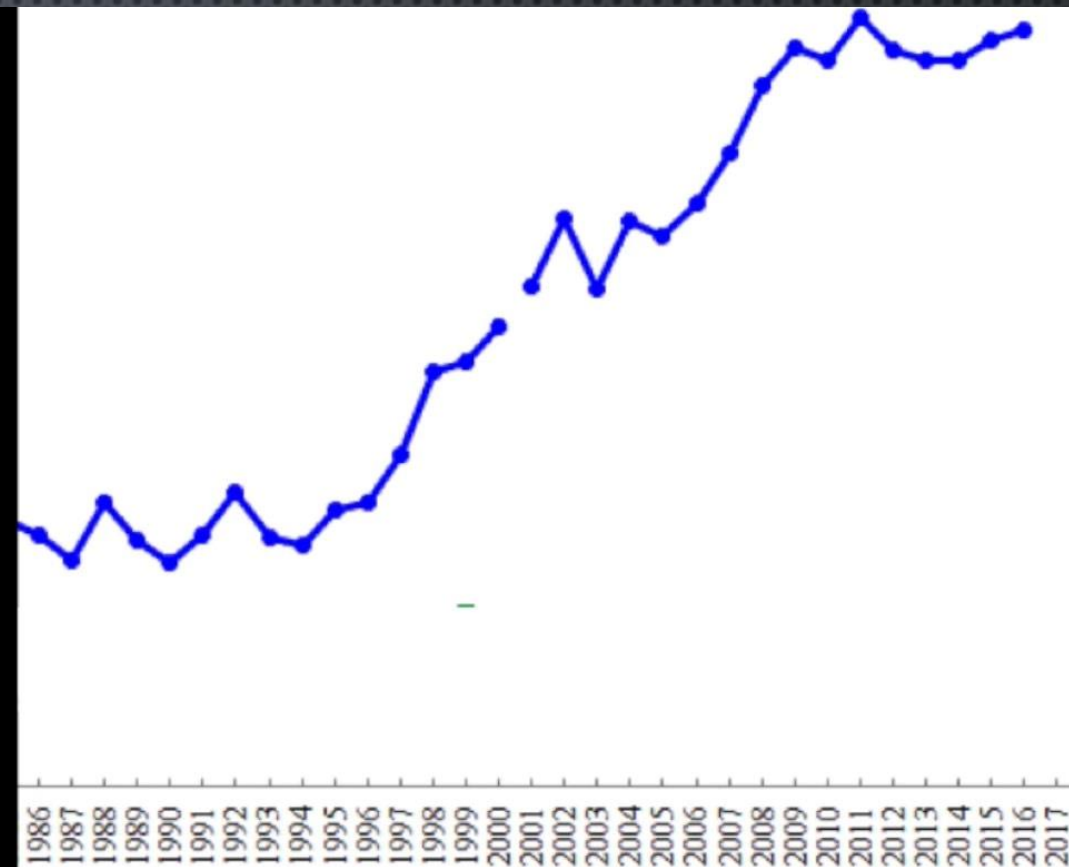
香港における乳がんの発生率



中国における植物アブラの消費量



香港における全率製がんの発生率



植物油とがん

植物油は前立腺癌、乳癌、
大腸癌の罹患と関連がある

植物アブラ = オメガ6脂肪酸豊富
= 炎症を起こしやすい油

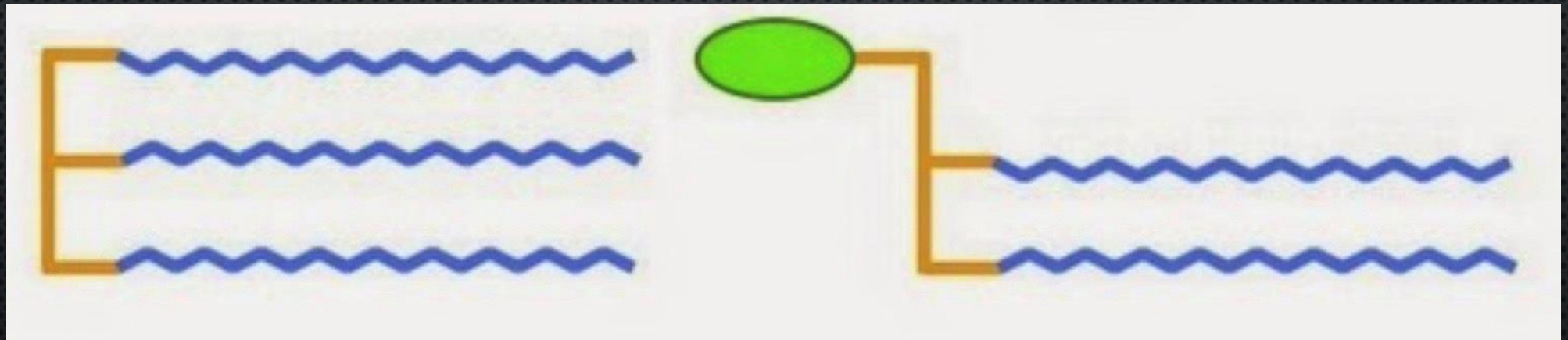


脂肪の構造

コレステロール

中性脂肪

リン脂質



3つの脂肪酸

必須脂肪酸

必須脂肪酸＝生体内で作られない、食事から摂取



オメガ6（炎症）

オメガ3（炎症を抑制）

オメガ6

オメガ6 **必須脂肪酸**が多く含まれる油

キャノーラ（菜種）油、コーン油
ひまわり油、サフラワー（紅花）油、
綿実油、大豆油、ごま油

サラダ油に使われる。植物由来の油

オメガ3

魚油、亜麻仁油、チアシード
ヘンプシード（麻）
フラックスシード（亜麻仁）

ALA、DHA、EPA
脳の伝達、血液の浄化
炎症を抑える作用



必須脂肪酸

植物油 = 身体に良いイメージ
= オメガ6が豊富



今はオメガ3がすぐ痛むので、オメガ3が除かれた油が流通している

昔は、オメガ6 : オメガ3 = 1 : 1

低温圧縮 ⇔ 科学的に抽出

オメガ6 : オメガ3 比

炎症が起こりやすい = 癌もできやすい

大腸癌患者において

オメガ6 : オメガ3 = 2.5 : 1

直腸細胞の増殖が低下した

オメガ6 : オメガ3 = 4 : 1

直腸細胞の増殖変化なし

オメガ6 / オメガ3 低い方が乳癌のリスクが少ない

必須脂肪酸

必須脂肪酸（オメガ6 オメガ3）



1 オメガ6が過剰である

体の中で炎症を起こしやすい

2 炎症を減らすには

オメガ3をいかに摂取するか
オメガ6をいかに減らすか？