

Vol.54

院長 関の

Face to Face

2012年 12月 1日発行

銀座界限には、天ぷらの老舗がいくつもあります。こだわりの油で揚げているところが多く、新鮮で質の良い油で揚げたものは胃にもたれず、消化が良いものです。さて、この「油」、植物性なら何でも良いというものではないようです。植物油脂は構造によって3種類に分けられます。オメガ3系、6系、9系です。3系にはアマニ油、シソ油、えご

植物油なら何でもいいわけではない？！

ま油などが、6系にはコーン油、サフラワー油、ひまわり油などが、9系にはオリブ油、キャノーラ油などがあります。私の好きなごま油は6と9の間だそうです。それぞれの特徴ですが、3系は非常に酸化しやすいので新鮮なうちに加熱せず食べるのが理想です。コレステロール、中性脂肪を下げ、動脈硬化や心筋梗塞の予防、



アレルギーの緩和、記憶力向上など理想的な油ですが、現代の日本では不足しています。9系は酸化しにくい。ため加熱料理にも向き、コレステロールを下げます。ところが、過剰に摂取されている6系は酸化しやすい上に、炎症やアレルギー、動脈硬化、心臓病などの原因因子にもなるのです。なるべく3系を積極的に摂取し、6系の使用には注意しましょう。油以外で3系を摂取するには、くろみ、青魚、大豆、まぐろなどを日頃からバランスよく食べることです。



関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの face to face は
「患者さん自身と向き合って
患者さんの症状と闘う」こと
を願ってつけた

＊毎月1日の発行です