

食用油は、おいしさと手軽さのために、また加工食品として、ほぼ毎日食べられています。食物アレルギーの治療に取り組み始めた頃、アレルギーを起こさないとされる油でも、使用すると症状が悪化することに気がきました。しかし栄養学で必要とされる必須脂肪酸不足が起こるのではないかと不安でした。

我が国における食物アレルギーのパイオニアである群馬大学名誉教授の故松村龍雄先生は、1971年頃から、アトピー性皮膚炎の根治療法として、食物アレルギーに取り組んでおられ、「この病気の患者は、油脂に特別弱いため、厳格除去食では油脂(食品としての)を完全に除いており、そのための油脂不足は起こっていない」と断言しておられました。また、桶谷式母乳マッサージの助産師さんは、当初から、油脂を摂ると、乳腺がつまりやすく、乳腺炎になったり、赤ちゃんの湿疹が悪化するため、母親の油脂摂取を制限ないし禁止しています。マッサージをし、良質の母乳が出せるように日々努力する中で、到達した結論だと思っております。

そのような時、脂質栄養学の研究者である奥山治美先生(名古屋市立大学教授・当時)から現代栄養学のリノール酸神話(成長や皮膚、コレステロールを低下させる為に必要なので多く摂取しなくてはならない)がくずれるような発表がありました。リノール酸は、自分の体でつけれないから必須脂肪酸であるのですが、その必要量は60Kg体重の人で1-2g/日です。これは、ごはんを3杯食べると摂れる量で、他にも種子(ゴマ、コーン、大豆など)に含まれており、油として摂る必要はない。むしろ摂りすぎることにより、アラキドン酸由来のホルモン様物質が多くなり、アレルギーの悪化、ガンの転移の促進、血栓を作りやすく、炎症を悪化させるなどの悪影響が出るということが動物実験で明らかになったということでした。そして、もう1つの不飽和脂肪酸である α -リノレン酸の欠乏傾向があると指摘されたのでした。動物実験では α -リノレン酸を多くすると、アレルギー症状の軽減、高血圧の低下、心筋梗塞や脳梗塞の予防、発癌や癌の転移が抑えられることが明らかになったということでした。

また、ガンの食事療法で驚異的な成果をあげてきたゲルソン療法では、生野菜ジュース、塩抜きと、さらに、 α -リノレン酸の多いアマニ油(しその実油と α -リノレン酸含有がほぼ同じ)以外の一切の油脂を禁止していました。マックス・ゲルソン医師の卓見でした。

α -リノレン酸は、魚や野菜、海藻に多く含まれ、油としては、しその実油やアマニ油に多く含まれています。魚は、放射性物質汚染(最近、福島原発の湾内で74万ベクレル/Kgのアイナメが見つかっています)の不安で、余り多く食べられていないようで、 α -リノレン酸不足は進んでいるのではないかと心配です。

最近では、オリーブ油や菜種油・パーム油・ゴマ油など、よくアレルギー食品に使用されていたり、マッサージに使われる油のアレルギーが増えています。油のアレルギーは症状が強く、少量、たとえば油煙にも反応するため、アレルギーを起こしている油は、他の家族の加熱調理にも使用できません。またフライパンにはどうしても油がしみこんで残っていますので、使用していた油のアレルギーが判明した場合は、新しいものに替えなくてはなりません。アレルギー症状が軽くなると、油脂を摂ることはできますが、1-2回/週程度で少量にしたいものです。使える油を回転して使うと再発を防ぎやすいのです。また、しその実油、アマニ油は、加熱しますとすぐ酸化しますので、生でドレッシングなどに使っていただくと良いと思います。

おいしくて便利な油脂の誘惑に抗して、日々の食生活を振り返ってみることをお勧めします。