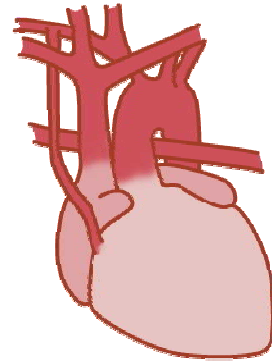


## ビタミンF (心疾患リスク): 不飽和脂肪酸

ビタミンFは、発見当初は、「ビタミン」だと考えられ、こう呼ばれましたが、その後「不飽和脂肪酸」と命名されました。その「不飽和脂肪酸」には、オメガ3, 6, 9とあります。  
「オメガ3」というのは魚の脂です。  
「オメガ6」とは、お肉とか、乳製品とか植物油とかです。  
「オメガ9」は、オリーブオイルです。



このオメガ3というのは免疫力をすごく上げます。青身の魚に豊富に含まれています。ただし、酸化しやすいのです。

ですから干物ではなくて生の青身の魚を食べるといいですね。

**オメガ9は身体に害の無い、酸化しにくいあぶらなんです。**

普通のサラダ油とかコーン油などの植物油は悪いというわけではないんですが、すごく酸化しやすいので免疫力を上げないんです。

ですから家庭で調理するとしたらこのオリーブ油に変えていったら良いですね。

ギリシャ等のオリーブ油しか使わない地中海沿岸の国では心臓疾患、血液疾患が殆どありません。

**問題なのはオメガ6という油です。**これが1:1なのが理想です。

オメガ6は、リノール酸を多く含む、サフラワー、コーン、菜種、ゴマ油です。

これらの油の摂取が、過剰になってきています。

脳の中はこの油が1:1の状態です。(注:最初の1はオメガ3の油のこと)

ところが、大体1:8 ~ 1:20ぐらいの間ぐらいになっています。

**これが癌だとか動脈硬化だとかの成人病がものすごく増えてきた原因になって きていると言えます。**

**このオメガ6が増えたら絶対免疫力は上がりません。**

最悪なのがマーガリン、ショートニングです。

一般的な、フライドチキンなどはショートニングで揚げているから、最悪です。

バターの方がまだ良いですが、現在手に入りにくい状況ですね。

乳製品などは悪くはないのですが、ただそれらはオメガ6なんだということを知っておいてください。

オメガ6がいろんな物の中にたくさん入っています。

出来るだけローファット(低脂肪)のミルクにするとか、スキムミルクみたいなものにすると良いです。

それからお肉が悪いのではなくて、お肉だけを食べるのではなくて、お肉よりもお魚を選らべば良いですね。

家にある油を捨てるというのではなくて、**オリーブオイルを多く使った方が良いです。**

油を変えただけで、身体の調子が全然違います。

**それプラス、カロリーが必要なんです。**

カロリーを採る時に気を付けることは、脂質(油)を採る時にはオメガ3, 6, 9のことを考えることです。

炭水化物を採る時に気を付けることは、精製された物を極力止めることです。

**精製された物とは白い小麦粉とか白砂糖等ですが、「絶対採るな」と言っても無理ですから、極力採らないようにすることです。**

うどんよりソバにするとか、パンよりご飯にした方が良いですね。

おやつにはおせんべいは良いですが、チョコレートだとかケーキなどは控えた方が良いでしょう。

そうゆうのは止めておやつは“おいも”、ご主人のお弁当も“おいも”に替えていったらうまく行くかもしれません。(爆)

**白砂糖も控えた方が無難です。**

三温糖も色だけを付けているケースが多いので気休めの場合があります。

**黒砂糖とか質の良い蜂蜜等をどんどん採るようにしてください。**

**調理にも砂糖類を控えて、質の良い蜂蜜を使うようにした方が良いでしょう。**

ついでに血糖値のことを言っておきますが、糖尿病が非常に多くなっていますね。

**蜂蜜がとても良いのはインシュリンホルモンの助け無しに消化出来る糖だからなんです。**

果糖とか蜂蜜がとても良いのです。

肝臓の病気がすごく多いので言いますが、肝臓というのは水素と酸素と窒素と硫黄から出来ています。

これが肝臓を作るタンパク質の化学式なんです。

朝も食べない、昼はおそばだけで夜ビールを飲むなどという空腹が長く続く人がいますね。

普通、糖質のものを採ると、それはブドウ糖としてグリコーゲンというところに蓄えられていて、大体3~4時間するとエネルギーに変わっていくんです。

エネルギーに変わっていくんですが、空腹が長く続いたりすると全然カロリーになるものが入ってこないですね。

その時、肝臓のタンパク質をぶち壊して糖にして、これを使ってエネルギーに変えていくんです。

ですからすごく肝臓にダメージがあります。肝臓がやられて、窒素と硫黄が余り、それが尿酸となります。

**尿酸が貯まってくるとひどい肩こりになります。そしてもっと貯まると痛風になります。**

ですから質の良いタンパク質を採ることと、3~4時間に一回エネルギーを入れるようにすること

です。特にアトピーや喘息の人はこの糖新生(とうしんせい)がうまくいかないんです。

チューブ入りの蜂蜜とか花粉とかがありますが、そういう人は3時間くらいおきに定期的にそれらを食べて血糖を上げると良いのです。

**アトピーや喘息の人は殆ど低血糖状態ですから絶対糖尿病になりません。**

しかし低血糖状態は大変危険なんです。

ですから3～4時間に一回質の良い糖を採ることで。なおかつ質の良いタンパク質を採ることで

以上はアレルギーの人と肝臓をやられている人が多いので気を付けてください。

言い忘れましたがお水を飲んでください。一日1～2リットルくらい飲まないで代謝がうまくいきません。

**出来れば、お茶でなくて水を飲んでください。お茶だとBを消費してしまいます。**