

## 話題の食品(得)情報

### (24)リノール酸

#### 基本情報

名 称	リノール酸
<p>リノール酸は、ひまわり油、綿実油などに多く含まれる。n-6系の二重結合を2個もつ多価不飽和脂肪酸で、ヒトの体内では合成されないため食物から摂取する必要があり、必須脂肪酸に分類されている。俗に、「血清コレステロール値を低下させる」などといわれている。しかし、善玉のHDLコレステロールも同時に下げってしまうこと、代謝産物のアラキドン酸を増加させアレルギー反応を悪化させること、過酸化脂質を増加させることなども示されている。欠乏症の予防、改善する以外でのリノール酸のヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータは充分ではない。現在では、n-3系の多価不飽和脂肪酸(EPAやDHA)とのバランスを取った摂取が望ましいとされている。</p> <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・欠乏症として尿量増加を伴わない水分摂取量の増加や皮膚の鱗片状化があり、これらの欠乏症に対して有効と考えられている</li></ul> <p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・食品に含まれる量であれば、経口摂取でおそらく安全と思われる。妊娠中、授乳中も同様である。</li></ul> <p>・引用：(独)国立健康・栄養研究所 data-base (2007/07/04 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>	

話題：以前は紅花などからとれるリノール酸が健康に良いと宣伝されていたように思う。最近では、n-3系の油が良いと言われているようですが、どういうことなのでしょう？

リノール酸は、植物油、特にベニバナ油(サフラワー油)やコーン油に多く含まれます。ヒトの体内では合成できないために、食餌からの摂取が不可欠なので必須脂肪酸(n-6系)と呼ばれます。

1970~80年代、植物油に多く含まれるリノール酸は、コレステロールを下げる作用が注目され、健康にいい脂肪酸と宣伝されました。ところが1990年代になると一変したのです。リノール酸の過剰摂取を続けると、善玉コレステロールであるHDLコレステロールも減少するという実験結果が出たからです。さらに、過剰摂取による発ガン促進・アレルギー発症や動脈硬化の促進作用が動物実験で指摘され、n-6系の脂肪酸の摂取は控えられるようになったのです。

一方、n-3系脂肪酸( $\alpha$ -リノレン酸など)には、①血液の凝固を防ぐ、②動脈硬化を防ぐ、③中性脂肪を下げる効果があることが確認されています。また、n-3系脂肪酸を摂り続けると動脈硬化疾患の進行を遅らせる可能性があることも分かっています。

n-3系とかn-6系というのは化学構造上の区別ですが、実際の働きにも違いがあります。両方とも必須脂肪酸で、それぞれの経路を経て、生理的に重要な働きを持つプロスタグランジンを作りますが、それぞれが作るプロスタグランジンの種類も違います。両者のバランスが重要と言われており、日本ではn-6系脂肪酸摂取が過剰だとされています。

n-3系脂肪酸は青魚や亜麻仁(あまに)油、シソ油などに含まれ、n-6系は紅花油、綿実油、コーン油、ゴマ油などに含まれます。両者の割合は1:4が理想的と言われています。現代栄養学では、「n-3系( $\omega$ -3系とも言う)」と「n-6系( $\omega$ -6系)」の摂取バランスが崩れると、さまざまな疾患が引き起こされることが分かっているそうです。ガン・心臓病・脳卒中・糖尿病・関節炎・不妊や生理のトラブル・アレルギー・喘息・精神疾患など、さまざまな病気にかかっているといわれています。