



油を知れば
花粉症など怖くない

あつくん(芦田晃宏)

油を知れば花粉症など怖くない



はじめに

あつくんこと芦田晃宏です。

この度は僕の紹介から「リノール酸低減式花粉症対策」をご購入していただきありがとうございます。僕からご購入していただいたお礼といたしまして、このプログラムに役立つ基礎知識等をまとめたレポートをお渡しいたします。

あなたは、このレポートを読むことにより、リノール酸を軽減し、 α リノレン酸を取ることで、花粉症の症状を低減させるみならず、がんや生活習慣病の予防、他にも様々な健康の向上につながる事が理解でき、よりモチベーションが上がることと思います。

理解することだけでは症状はよくなりませんので、ぜひ実践していただき、辛い症状から抜け出し、より健康的な生活を送ってほしいと思います。

実践すればきっと良くなります。頑張ってください。花粉症を克服しましょう。

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

◆ 著作権について

当レポートは、著作権法で保護されている著作物です。使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

◇ レポートの著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

◇ 本レポートの一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど)により複製、流用および転載することを禁じます。

油を知れば花粉症など怖くない

もくじ

はじめに.....	2
第1章 「あぶら」の基礎知識.....	4
(1)リノール酸低減式花粉症対策とは何をするのか？.....	4
(2)「油」と「脂」の違い.....	4
(3)不飽和脂肪酸の種類.....	5
第2章 悪い油とは？.....	6
(1)悪い油とは？.....	6
(2)オメガ6脂肪酸の役目とは？.....	6
(3)オメガ6脂肪酸を摂りすぎることによるリスクとは？.....	6
第3章： 良い油とは？.....	9
(1)良い油とは？.....	9
(2)オメガ3脂肪酸の役目とは？.....	9
(3)DHA(ドコサヘキサエン酸).....	10
(4)EPA(エイコサペンタエン酸).....	10
(5) α リノレン酸.....	11
第4章： 避けたい食材と食べるべき食材.....	13
(1)避けたい食材.....	13
(2)食べるべき食材.....	14
第5章： オメガ6脂肪酸より危険な殺人脂肪.....	15
(1)殺人脂肪とは？.....	15
(2)殺人脂肪の怖いところ.....	15
(3)殺人脂肪が含まれている食材とは？.....	16
第6章： まとめ.....	17
(1)花粉症の症状をとめるには.....	17
おわりに.....	18

第1章 「あぶら」の基礎知識

(1) リノール酸低減式花粉症対策とは何をするのか？

まずはじめに、「リノール酸低減式花粉症対策」というプログラムは何をして、花粉症の対策をするのか、簡単に説明いたします。

ものすごく簡単に説明しますと、

良い油を摂って悪い油を減らすことです。

それだけでいいの？と思うかもしれませんが、たったそれだけなのです。だから、簡単に実践できると思います。

ただ、この方法をやる上で【良い油】【悪い油】についての知識があった方が、なぜその方法をやるべきなのか等がわかると思います。理解することで、よりモチベーションがあがると思います。

(この先難しい用語がでてきますが、ちゃんと覚えなくても大丈夫です。)

(2) 「油」と「脂」の違い

あぶらは「油」と「脂」の二種類にわかれます。

「油」は常温で液体の物を指し、サラダ油や魚類に含まれているあぶらです。

【不飽和脂肪酸】(ふほうわしぼうさん)といいます。

「脂」は常温で固体の物を指し、肉の脂身、バター、ココナッツオイルなどのあぶらです。

こちらは上記の逆で

【飽和脂肪酸】(ほうわしぼうさん)といいます。

アレルギーに深く関わっているのは、「油」の方の不飽和脂肪酸になります。

昔学校で習ったことがあるような気が・・・ううう頭痛い～

なんて声が聞こえそうですね。この辺はさらっといきましょう。

油を知れば花粉症など怖くない

(3) 不飽和脂肪酸の種類

不飽和脂肪酸の中でも、多価(たか)不飽和脂肪酸と、一価(いっか)不飽和脂肪酸の2種類に分かれます。

(この用語は覚える必要はありません)

この多価不飽和脂肪酸が、アレルギーの症状と深い関係のある良い油と悪い油の正体です。

油を知れば花粉症など怖くない

第2章 悪い油とは？

(1) 悪い油とは？

第1章で多価不飽和脂肪酸に、アレルギーと関係がある悪い油と良い油が含まれると書きましたが、悪い方の油のグループを**オメガ6脂肪酸**といいます。

リノール酸や**アラキドン酸**等があります。

(ついにでてきましたリノール酸です)

ここではわかりやすいように悪い油と言っていますが、体内では作ることでできない物質で、かつ人体に絶対に必要な成分でもあります。(必須脂肪酸と呼ばれます)

(2) オメガ6脂肪酸の役目とは？

体内で絶対に必要な成分ということですが、いったいどのような役目を担っているのでしょうか？
それは、

- 細胞の膜を作る原料になること、
- 血液を凝固(ぎょうこ、かためること)させること、
- 炎症を起こすこと

などになります。

主な役目はこのようなことですが、どれも人体には必要な役目です。

(3) オメガ6脂肪酸を取りすぎることによる大きなリスク

オメガ6脂肪酸の役目に

【血液を凝固させる】とあります。

摂取量が多すぎることにより、この作用が強くなります。

その結果、血液はドロドロになり、血の塊ができやすくなります。

するとどうなるでしょう？

油を知れば花粉症など怖くない

血管がつまる可能性が上がるので、結果的に**心筋梗塞**や**脳卒中**の、起こる可能性が上がります。

もう一つの役目として

【炎症を起こすこと】があります。

炎症を起こすと聞くと、悪い印象に見えます。アレルギー反応はこの作用が密接に関わっていますからね。

ですが、この炎症を起こすという働きも人体には必要な働きであります。

例にあげますと、

ぶつけたりして赤く腫れあがったり、

風邪をひいた時に喉が赤くなり、腫れたりさせることです。

なぜ炎症を起こさせるのかというと、治癒能力を高めるためです。

炎症が起きると、体がそこを重点的に治そうとします。

つまり、悪い所を腫れさせて早く治そうとする働きがあるのです。

ただし、これも油の摂取量が多くなりますと、炎症を起こす頻度が高くなります。

炎症を起こさなくていい箇所まで、炎症を起こすようになります。

アレルギー反応もこれが原因です。

炎症を起こすと治そうとして一度硬くなります。(この硬くなることを線維化(せんいか)といいます)

実は、生活習慣病になると、原因箇所がこの炎症と線維化を繰り返すことになるのです。

高血圧症は血管の壁が炎症を起こし、線維化を繰り返し、血管をボロボロな状態にしていきます。

動脈硬化症も、血管が硬くなっていく一種になります。

糖尿病になると、多くの臓器に負担をかけ、あらゆる箇所を炎症させ硬化させることにつながります。

オメガ6脂肪酸は最低限の摂取は必要なのですが、

取りすぎると無駄に炎症を起こすようになるので、アレルギー症状や生活習慣病の悪化、最終的にはがんになったり心筋梗塞や脳卒中のリスクが上がることにつながるのです。

恐怖ですよ。

オメガ6脂肪酸を取りすぎると良くないということが、お分かりいただけたかと思います。

油を知れば花粉症など怖くない

ちなみにマニュアルにも書いてありますが、リノール酸がオメガ6脂肪酸の大元となる物質です。リノール酸の一定量がアラキドン酸に変わります。

細胞膜にこれらの物質がたまっている状態で、アレルゲンと接触すると炎症を起こし、かゆみ成分を発生させ花粉症が起こります。

(初めからアラキドン酸が入っている食物もありますが大半はリノール酸です)

後ほど、リノール酸が多く入っている食材についても解説しますが、現代の日本人は、このリノール酸を極力摂らないようにしても、一日の理想摂取量を越える傾向にあります。

気にしないで生活していると、理想の摂取量の10倍ぐらい摂取している人も珍しくありません。

この食生活こそが、花粉症を増やしている原因と言えるでしょう。

第3章：良い油とは？

（1）良い油とは？

では逆に良い油と呼ばれる油について説明をします。

良い油はオメガ3脂肪酸と言います。

オメガ3脂肪酸は先ほどのオメガ6脂肪酸と正反対の性質をもっています。

α リノレン酸、DHA、EPA が主なオメガ3脂肪酸になります。

α リノレン酸は体内でDHA やEPA を作ることもできます。

（2）オメガ3脂肪酸の役目

オメガ3脂肪酸もオメガ6脂肪酸と同じで、細胞膜の原料となります。

性質は正反対なので、オメガ6脂肪酸が細胞膜を硬くする働きがあるのに対して、オメガ3脂肪酸は細胞膜を柔らかくします。

他にも

- 血液をサラサラにする
- 認知症の予防、改善
- 生活習慣病の予防、改善
- アレルギー症状の緩和
- 美肌
- 記憶力、学習能力の向上
- うつ病の予防、改善
- がんの予防、改善

すごくないですか？

全然関係なさそうなうつ病の予防とか美肌とかにも効果があるのです。

本当かよと思うと思いますが、実際に実験結果が出ているので上記の効果は間違いありません。

例えばがんについてですが、

アメリカで、がんになりやすいネズミを意図的に作り、異なる油を取らせるという実験をしました。その結果、リノール酸等のオメガ6脂肪酸を摂取させたネズミはかなりの数が発がんしました。

しかし、DHA&EPA を摂らせたグループは約1%まで減り、 α リノレン酸を与えたねずみは500匹中たった2匹しか発がんしなかったとのこと。

うつ病についても同様で、実験結果がでています。

油を知れば花粉症など怖くない

(3) DHA (ドコサヘキサエンサン)

オメガ3脂肪酸の中の一つ【DHA】の働きについてご説明します。

DHA(ドコサヘキサエン酸)は魚の油に多く入っている油です。聞いたことがある人も多い成分だと思えます。

この成分は記憶力や視力の向上、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

脳の入り口には関所があり、分子の大きい栄養素は通れないようになっているのですが、DHAはその関門を通ることができます。その結果、脳の細胞を活性化することができるので、記憶力や視力までも向上させることができるのです。

DHAを毎日摂取して、視力がどうなるかを調べる実験では、たった一か月で0.2も視力が上がった人がいたとのことでした。

(4) EPA (エイコサペンタエン酸)

次に、こちらもオメガ3脂肪酸のひとつ【EPA】についてご説明します。

EPAは中性脂肪を下げることができます。

血液をサラサラにする効果はDHAにもあるのですが、DHA以上の効果を発揮します。

肌の角質層を整える働きもあるので、お肌のキメが良くなります。

さらに、やせホルモンと呼ばれる「GLP-1」というホルモンの分泌を促します。

この「GLP-1」というホルモンは、食欲を抑えたり、お腹を空しくくするので、ダイエットに効果があります。そして、インスリンの分泌を促すので、糖尿病にも効果的です。

ちなみに、DHAとEPAは魚、特に青魚に多く入っているのですが、ハーバード大学の大規模調査で、週に最低1回以上魚を食べている人は、心臓発作などの突然死が52%も低下したという発表があったそうです。

油を知れば花粉症など怖くない

(5) αリノレン酸

αリノレン酸はDHAやEPAも体内で作ることができるので、オメガ3脂肪酸の中でも特に体に良い成分です。

その効果は、炎症を抑え、血液をサラサラにし、アレルギーを抑え、うつを予防し、生活習慣病やがんにもささえも効いてしまうすごく体に良い油です。

実はこの成分、普段の生活ではなかなか取れないのです。

マニュアルにも書いてあるのですが、αリノレン酸を取るには

【エゴマ油】と**【アマニ油】**しかほぼとれないのです。

シソ科の植物から搾って取れる、シソ油ともいわれる**【エゴマ油】**と、亜麻という植物の種から搾った**【亜麻仁(アマニ)油】**です。

よく見れば、スーパーの油コーナーに置いてあると思います。びっくりしないように先に言っておきますが、サラダ油と比べると値段がかなり高いです。

100～150グラムで900円前後します。

しかし、この油を取ることで未来の健康への効果は絶大です。

花粉症の症状を止めるには、なくてはならない存在なので、必ず摂ってくださいね。

このすごく体に良い油ですが、ひとつだけ使い方に気を付けなければいけないことがあります。

オメガ3脂肪酸の唯一の弱点が**酸化しやすい**ということです。

酸化というのはさびることです。

酸化してしまうと本来の栄養素を失ってしまいます。それどころか体に悪い影響を与えてしまうこともあります。

ではどう調理、保存したらよいのでしょうか？

オメガ3脂肪酸は空気に触れたり、温めるとすぐに酸化してしまうので、焼いたり炒めたり揚げたりする時には使ってはいけません。

そのまま飲む・・・

ってのは抵抗があると思いますので、スプーン一杯をサラダにかけたりスープに入れたりして飲むのが一番良い方法だと思います。

(調理とは言わない気がしますが)

油を知れば花粉症など怖くない

サラダに使う時は、塩昆布とアマニ油かエゴマ油をあえて使ったり、アマニ油かエゴマ油に天然塩をかけたりするのがいいです。

ここで気を付けたいポイントがひとつ。

サラダを食べる時、マヨネーズやドレッシングはできるだけ避けてください。

なぜかといいますと、マヨネーズはどんな物(トクホだろうが)でも成分のほとんどが食用油です。もちろんオメガ6の方の油です。

ドレッシングも油が入っています。(ノンオイルは油の代わりに糖分が入っています)

炎症を抑えたい場合は控えるべき食材なのです。

エゴマ油とアマニ油の保存方法は開封したら冷蔵庫に保存すればOKです。

あとはできるだけ早く使えば大丈夫です。

(できるだけ早くっていう表現はどのくらいなんだろうとよく思います。正確にはわかりませんが、数週間から一か月ぐらいで使い切れればいいと思います)

最近醤油のボトルで常に真空になる特殊なボトルがあります。そういった酸化させないために、常に真空になるボトルのタイプのアマニ油も出ているので、それもいいかと思います。

僕はよくスープやみそ汁にかけます。油がスープの上でキラキラ光ってすごくきれいなんです。なんだか高価なものに見えます。味はほとんど変わらないのでお勧めですよ。

ちなみにアマニ油とエゴマ油のどちらが良いかと言いますと、花粉症やアレルギー症状のためならエゴマ油の方がおすすめです。αリノレン酸の含有量はあまりかわりません。しかし、抗酸化物質に違いがあります。

エゴマ油は、**活性酸素を無毒化する抗酸化作用**のある物質「ルテオリン」が入っているので、アレルギーを抑制する効果が期待できるからです。

アマニ油も**女性ホルモンのアストロゲン**という物質に似た、「リグナン」という物質が入っていますので、**更年期障害の改善や自律神経のバランスを整える効果**が期待できます。

第4章：避けたい食材と食べるべき食材

(1) 避けたい食材

オメガ3脂肪酸の良いところとオメガ6脂肪酸の悪いところは多少ご理解いただけたかと思います。では何を食べて何を食べないようにすればいいのか、マニュアルのリストにも書いてありますが特に量の多い食材をご紹介します。

悪い食材(リノール酸が大量に入っている食材)

- 油類(サラダ油、紅花油、コーン油、大豆油など)
- マヨネーズ
- スナック菓子
- コーヒーフレッシュ(中身はミルクじゃくて油なのですよ)
- カップラーメン
- チョコレート
- マーガリン
- 落花生
- フライドポテト
- ケーキ
- ラクトアイスなど

成分表に**植物油脂**と書いてある物は全て入っています。**油類**はもちろんですが、**インスタント食品**や**お菓子**にはかなり入っていますので気をつけてください。ゴマ油はリノール酸を多く含んでいるのですが、別に体に良い成分も入っているので大量に摂らなければ良いかと思えます。

油の中でもオリーブオイルはまた違う種類(オメガ9脂肪酸)になります。体に良い成分も多いので積極的に摂りたい食材です。

(オメガ9脂肪酸は、体内で作ることのできない必須脂肪酸ではないです。テーマとは少し違う話ですし、説明すると長くなってしまいますので今回は割愛させていただきます)

(2) 食べるべき食材

逆にぜひ摂りたい食材は次の通りです。

αリノレン酸

- アマニ油、エゴマ油

DHAとEPA

- アンコウの肝(DHA・EPA 共に一番入っています)
- マグロ
- サバ
- カツオ
- サンマ
- ブリ
- すじこ
- ウナギなど

オメガ3脂肪酸の唯一の弱点が酸化しやすい、ということは覚えていますか？
魚の油も酸化しやすいので、魚はできるだけ生のさしみが良いです。
焼くと20%、揚げると50%も減少してしまうので、刺身が理想です。

花粉症を克服するためには、**エゴマ油(アマニ油)は必ず**摂ってください。

花粉症を止めるには、αリノレン酸が重要な役割をしています。リノール酸の接種を減らしても、炎症作用を止めるには限界があります。(必要な栄養素でもあるので)
炎症を抑える働きのαリノレン酸がカギになっています。ですのでエゴマ油かアマニ油は必ず摂るようにしてください。

魚に入っているDHAやEPAは三章で説明した通り、体に良い成分ですし、αリノレン酸の手助けにもなるのでできれば摂るようにしてください。

エゴマ(アマニ)油を買う際に選ぶポイントなのですが、低温圧搾製法もしくはコールドプレス製法と、書いてあるものをお選びください。他の方法で搾り出す製法ですと、熱を加えるため酸化したり、化学物質が入っていたりするので、この点だけご注意ください。

太陽の光でも酸化するので、ボトルの表面も遮光するような、色のついた容器に入ったものが理想です。

商品によって、味や風味が違いますので、お気に入りの物をお探しいただけたら良いと思います。

第5章：オメガ6脂肪酸より危険な殺人脂肪

（1）殺人脂肪とは？

実はオメガ6脂肪酸よりもっと危険な油があります。アメリカではすでに禁止されているものなのですが、日本では普通に売っています。ヨーロッパでは含有量を規制していますが、日本は規制もされていません。この手の業界の中では【殺人脂肪】ともよばれているのです。

その脂肪酸の正式な呼び名は

【トランス脂肪酸】といいます。

自然界に存在する脂肪酸ではなく、人間が工業的に作り出した脂肪酸のことです。油を腐らせないように水素で添加した物質です。

（2）殺人脂肪の怖いところ

トランス脂肪酸は人体に入るとどのような影響を及ぼすか言いますと、

- 悪玉コレステロールを増やす
- 善玉コレステロールを減らす
- 活性酸素を大量に発生させる

大きな作用はこの三つになりますが、悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らすと、動脈硬化症になりやすくなります。心臓病も誘発する可能性が増えます。糖尿病にもなりやすくなります。

活性酸素はかなり危険です。簡単にいうと体内を酸化させる物質です。あらゆる病気に関連している人体には毒性の強い物質です。

まだあります。

先にご説明した通り、DHAのように、脂肪酸は脳にも影響を起こすことがあります。トランス脂肪酸も影響をおこせる物質なのです。トランス脂肪酸は脳の活動に必要な酵素を破壊するので、注意喚起障害や認知症になりやすくなることが明らかにされているのです。

摂取すればするほど知らぬ間に命を削られていく物質なのです。

(3) 殺人脂肪が含まれている食材とは？

ではどんな食材にトランス脂肪酸が多く含まれているのでしょうか。
それは

【マーガリン】と**【ショートニング】**です。

マーガリンはわかりますよね。食パンによくつけて食べるあれです。
バター不足を補うために食用油と添加物で安く作り上げた人造バターです。

マーガリンって腐らないって知ってますか？

こんな実験をした人がアメリカにいます。
部屋の窓際に、お皿の上に乗せたマーガリンを放置させるという実験。
結果は二年間放置してもカビは生えないし、ゴキブリさえもよりつかなかったのです。

食用油に水素を添加するということは、研究者の中では**オイルをプラスチック化する**といい、
プラスチックのように分解されにくく、腐りにくい物質になるのでこのような結果が起きたのです。
分解されにくいというのは体内に入っても同じです。腸内で分解するとき、多大なエネルギーが必要になり、分解するのにミネラルやビタミンが大量に使われてしまうのです。

ショートニングというのは聞きなれない言葉だと思いますが、元はマーガリンから作られた、
揚げ物やパンをサクッとさせる効果がある油です。**クッキー**や**ドーナツ**、**フライドポテト**等に使われています。
他にも市販されているお菓子やインスタント食品に使われています。材料表記に「ショートニング」
「植物油脂」「加工油脂」等と書かれているものは、トランス脂肪酸を多く含むマーガリンを作っている危険性があります。

一つ一つの含有量は大したことがなくても、後々影響が起きることが考えられます。できるかぎり摂取しないように心掛けていただきたいと思います。

第6章：まとめ

(1) 花粉症の症状を止めるには

ここまでの説明をまとめたいと思います。

花粉症の症状を止めるには、

1. 悪い油と呼ばれるオメガ6脂肪酸(リノール酸)の摂取を極力さける
2. 良い油と呼ばれるオメガ3脂肪酸(α リノレン酸)を毎日摂る
(できればDHAとEPAも摂る)

これだけです。

具体的には、植物油、インスタント類、お菓子類等の悪い油が多く入っている食べ物(具体的にはマニュアルのリストを参照)をやめて、アマニ油かエゴマ油を毎日食べる。

できれば、青魚を食べるようにしてEPAやDHAもとる。

そうすれば、花粉症のみならず、生活習慣病等のすごく怖い病気も予防することができ、より健康的な未来を過ごすことができる。

ということです。

油を知れば花粉症など怖くない

おわりに

お疲れ様でした。

難しい用語がいっぱいできて、大変だったかと思います。

悪い油をやめて、良い油を摂ることで、花粉症の症状をとめられることができ、様々な良い効果が期待できることが、少しは理解できたのではないかと思います。

あとは学習したことを実践に移せば、早い人なら一週間程度で、遅い人でも一か月あれば、辛い花粉症の症状から解放され、忘れていた春の楽しみを、満喫できるようになります。

ご紹介したマニュアルと、このレポートで、あなたの悩みがひとつ解消することができれば、僕にとってとても幸せなことです。

あとはやるだけです。やらなければ何も変わりませんが、やれば、何かしらの効果が必ず現れます。ぜひ頑張ってみてください。

もし何かきになること、疑問がわいたことなどがありましたら、最後のページにあるメールアドレスにメールをしてください。答えられる限りではございますが、力になりたいと思います。

もちろんよくなったという成果がありましたら、ご報告ください。成果がでたという報告は僕にとってとてもうれしいことです。

お待ちしております。

P.S

花粉症やアレルギーとは関係がありませんが、稼ぐ力をつけるというテーマでブログを運営しております。

もし興味がありましたらブログの方にも遊びに来てください。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

油を知れば花粉症など怖くない

作者:あつくん/芦田晃宏

メールアドレス:7akkun777@gmail.com

よろしければご感想、ご意見等お待ちしております。

ブログ:「稼ぐ力を身に付けてみませんか?元窓際サラリーマンの稼ぐスキルアップブログ」
<http://7akkun777.com/>

