

地域医療連携室 NEWS

第50回地域健康セミナーを実施しました！ 「健康と油」

平成27年9月10日14:30~15:30 当院2階会議室にて当院消化器内科医師 猪股英俊を講師として、地域健康セミナーを開催しました。多くの方にご参加頂きました~！ちょっぴりですが講演のダイジェストをお伝えします★

油の健康への影響は大きく、摂取する油に体内の脂肪組成が影響されます。つまり、油を選ぶ事が、病気の予防、治療に役立つのです。

油の特徴は含まれる脂肪酸に依存します。脂肪酸は、水素2個と結合した炭素が数個~20個、背骨の様に連続して結合、尻尾にカルボン酸(-COOH)が結合した棒状構造をしています。飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、前者は炭素間の結合の一部に2重結合を持たないもの、後者は持つものです。自然界の殆どの不飽和脂肪酸は2重結合部分で120度曲がっており、シス型と呼ばれます。ところが、2重結合部分で曲がらず、直線的配列をするものをトランス型と言います。欧米で、トランス脂肪酸は規制され、有害な油として問題視されています。



この不自然な脂肪酸は、サラダ油、マーガリン等の製造時に加熱処理で発生します。日本では、まだ規制されていませんが、健康のため、低温で絞った良い油を選びましょう。

！ポイント！

良い油を選ぶには：缶か瓶に入っている。遮光されている。低温で保存されている。

合成酸化防止剤が含まれてない。製造から時間が経っていない。低温圧搾抽出である。

容器内の空気が小さい程良い。食べてもたれない、風味がいいのも、良い油の証拠。

具体的には：サラダ油を止める！オリーブ油なら、Exバージンを、ごま油もコスト

パフォーマンスが良くお勧め。

生食用には：エゴマ油、しそ油、アマニ油のどれか一本を選ぶのが良いでしょう。

次回は、平成27年10月29日(木)14:30~「緩和ケアについて」緩和ケア認定看護師 中川恵里子よりお話をさせていただきます。皆様のご参加お待ちしております。

地域健康セミナーは、地域の皆様に役立つ情報の発信源として地域の皆様と共に創りあげていきたいと考えています。この人から話を聞きたい！最近話題になっているこんな事を聞いてみたい等々ありましたら、地域医療連携室スタッフまでご連絡下さい。皆様のご意見お待ちしております。

平成27年10月発行 第49号

〒004-0831 札幌市清田区真栄1条1丁目1-1 地域医療連携室

電話 011-883-6111 (代表) 011-883-6114 (直通)

発行責任者：社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室室長 井原康二 (副院長)

