

# 実験で証明!

伊藤隼也 十本誌取材班

## 「スプーン」3杯のエゴマ油の威力

人間の脳もそとというの  
は、臓器の中でもとりわけ  
「油っぽい」のをこ存知だ  
ろうか?

脳の成分は脂肪酸やコレ  
ステロールといった脂質が  
六〇%、残りの四〇%はタン  
パク質。脳機能を十分に  
維持するためには、こうし  
た油分が豊富に保たれてい  
ることも重要である。

これまでは運動を中心と  
した最新の認知症予防法を  
お伝えしてきたが、当然の  
ことながら、日々の生活  
も大きな意味を持っている  
。米国立衛生研究所(N  
IH)も、認知症予防のため  
の生活習慣として、「地  
中海食などバランスのいい

食事を摂ること」を提唱し  
ている。

島根大医学部生理学講座  
・橋本道明准教授が話す。  
「重要なのは脳を構成する  
「DHA」や「EPA」といっ  
た「オメガ3系脂肪酸」の摂  
取です。これらは非常に重  
要な成分ですが、体内で作  
り出すことが出来ないため  
食事から絶えず補っていく  
しかない。だから「必須脂肪  
酸」と言われているのです。

DHAやEPAは青魚の  
油に多く含まれています。  
日本人はこれまで魚中心の  
食生活でしたが、最近は魚  
嫌いの傾向も強く、必須脂  
肪酸の摂取量が減っている  
のです」

オメガ3系は、固まりに  
くいサラサラした、体にい  
い油。中性脂肪を減らし、  
動脈硬化を防ぎ、血栓を出  
来にくくする効果がある。

DHAが豊富な食材は、  
サバ、サンマ、ブリ、ハマチ  
など。「一方のEPAは、サ  
バ、キンキ、マイワシ、ハ  
マチなどに多く含まれる。  
これらDHAやEPA  
は、認知症予防にも有効な  
栄養素なのだ。」

「アルツハイマー型の認知  
症では、脳内のアミロイド  
βというタンパク質が毒性  
の強い「オリゴマー」と呼  
ばれる小さな集合体とな  
る。それが脳神経細胞死を  
引き起こしていると考えら

れますが、DHAはこのオ  
リゴマーの形成を阻害しま  
す。さらに、神経幹細胞が  
ニューロンへ分化し、新生  
するのを促進させると考え  
られます。

また、EPAは脳循環の  
改善作用があり脳血流を増  
加させるので、脳血管性認  
知症予防に効果があると考  
えられます。これらはラッ  
トを使った実験によって証  
明されています」(同前)

今年二月には、京都大学  
iPS細胞研究所の井上治  
久准教授らのチームによる  
iPS細胞を使った実験結  
果が公表された。認知症患  
者の皮膚からiPS細胞を  
作りあげ、そこからアミロ

イドβが沈着している神経  
細胞を見つけ出した。  
「そこに低濃度のDHAを  
投与すると、二週間後に死  
滅した細胞は全体の一五  
%。一方、投与しなかった  
細胞は、倍の三二%が死滅  
していた。私のこれまでの  
研究が裏付けされたことに  
なります」(同前)

厚労省の「日本人の食事  
摂取基準」では、DHA、  
EPAの目標摂取量は、二  
つあわせて「毎日一グラム  
以上」とされている。サン  
マなら半尾、マイワシなら  
一尾分、ブリは切り身一切  
れ、中トロの刺身なら三、  
四切れ程度。

これをもっと手軽に摂る  
方法がある。それが「エゴ  
マ油」だ。

左上の表の通り、エゴマ  
油の「αリノレン酸」の含  
有量は他の油に比べて突出  
して多い。このαリノレン  
酸が体内でDHAやEPA  
に変化するのである。  
「だから、エゴマは、畑の  
青魚」と呼ばれているので  
す。エゴマはシソ科の植  
物。油の原料となる実だけ  
でなく、葉にもαリノレン

### αリノレン酸は体内で DHA・EPAに変わる!

αリノレン酸の含有量	
エゴマ油	62,000mg
なたね油	10,600mg
大豆油	7,900mg
ソフトマーガリン	2,100mg
コーン油	1,700mg
米油	1,320mg
オリーブ油	800mg
ひまわり油	700mg
ごま油	600mg
バター	530mg

※各製品100gあたりの量。1mgは0.001g  
出典 日本食品標準成分表



イラスト 平井さくら

### DHA強化ソーゼージも効いた

だが、エゴマはそれほど  
身近な食材ではないかもしれ  
ない。エゴマ油は熱に弱  
く酸化しやすいという性質  
がある。そのため流通量も  
少なく、他の油に比べれば  
高価なのだ。エゴマ油のピ  
ュアオイルは、百ミリリッ  
トル入りの瓶が約千円から  
千五百円で売られている。  
食用油のなかにブレンド  
されることもほとんどな  
い。昨今の健康ブームでき  
さまざまな食用油が販売さ  
れているが、例えば、日清オ  
イリオの「ヘルシーリセッ  
タ」や「日清キャノーラ油」  
は、なたね油がベースだし、  
「ヘルシーコレステ」は米油  
がベース。昭和産業の「オ  
レインリッチ」はひまわり  
油だ。これらの油は炒め物  
などの調理に向くので、用  
途も幅広いが、エゴマ油は  
ピュアオイルをそのまま使

うのが基本だという。  
川本町にある加藤病院の  
管理栄養士、大野美穂さん  
に上手な摂り方を聞いた。

「サラダのドレッシングに  
加えたり、茹で上がったパ  
スタや素揚げなどの麺類に混  
ぜるのがいいです。麺がも  
ちもちした食感になって美  
味いですよ」

前出の料理教室の参加者  
の一人もこう話す。  
「私は毎日、お風呂によそつ  
たみそ汁にちよつと垂らし  
ています。あとは、焼き魚で  
もフライでもお浸しでも、  
そのままかけます。ちよつ  
とだけシソのような香りは  
しますが、味は特になにか  
ら、何にでも合いますよ」

実際に使ってみると、た  
しかに味がまろやかにな  
る。また、エゴマの実を料理  
に使うと、そのプチプチし  
た食感が病みつきになる。

また、島根  
大では「DHA  
強化ソーゼ  
ージ」を使っ  
た研究も行わ  
れている。

「マルハニチ  
ロの「リサー  
ラ」というD  
HAが八百五  
十ミリグラ  
ム、EPAが  
二百ミリグラム入っている  
魚肉ソーゼージを毎日二本  
食べてもらいました。一  
方、別のグループには代わ  
りにオリーブ油が入った魚  
肉ソーゼージを食べてもら  
った。それぞれのグループ  
約五十人に、一年間続けて  
もらったところ、前者は血  
液中のDHAが増え、前頭  
葉機能検査やMMSBで有  
意な差が出ました。また血  
液中のDHA濃度が高い人  
は、脳萎縮が少ないという  
データも出ました」(前出  
・橋本准教授)

青魚、エゴマ、強化ソー  
ゼージ。いずれにせよ、パ  
ランスのいい食事メニユー  
を心掛け、取り入れること  
が重要だ。



島根県川本町での料理教室

酸が含まれています」(島  
根県立大・山下一也准教授)  
島根県川本町はエゴマ油  
が名産品。島根県立大で  
は、認知機能の向上に効果  
があるかの研究も行われ  
た。約二十人の健康な高齢  
者に、エゴマ油を、一カ月  
に百五十ミリリットル(二  
日にスプーン二、三杯程度)  
摂取してもらい、これを一

年間続けたという。  
「チェック表を渡し、毎日  
の使用状況を記録してもら  
いました。遵守率はほぼ  
百%です。さらに毎月一  
回、エゴマ油を使う地中海  
料理の教室を開催し、参加  
してもらいました。

一年後に認知機能を調査  
したところ、三十点が満点  
のMMSBという認知機能