

# 元 氣 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師団幹事(藤原地区)

川村病院

かわむら ひでき  
川村 英樹

## 植物油と体の関係①〜リノール酸の話〜

植物油について、今回から3回に分けて詳しくご紹介します。

植物油性油脂(植物油)は常温において液体の状態なのが特徴です。

その構造から不飽和脂肪酸と呼ばれる、体に必須な栄養素ではあるものの、カロリーが高く、摂りすぎると肥満の原因になるばかりでなく、摂り方のバランスを間違えるとアレルギー疾患を悪化させる可能性があります。数多くの植物油が市販されていますが、その分子構造から<sup>オメガ</sup>3、<sup>オメガ</sup>6、<sup>オメガ</sup>9という三つのグループに分けられます。

この中で最も一般的なものが<sup>オメガ</sup>6の油です。代表的な成分はリノール酸で、大豆油・コーン油・ひまわり油・綿実油・ごま油などに多く含まれています。

リノール酸は体内で合成することのできない必須脂肪酸の一つですが、必要量は非常に少なく、通常の食事で不足することはありません。現在の日本人はリノール酸の過剰摂取状態にあるといわれ、

主に肥満の原因になっています。

また、リノール酸はアレルギーのアクセラとなりえることが分かっており、各種アレルギー疾患の悪化に関与する可能性があります。

体内でリノール酸はアラキドン酸に変化しますが、そこから作られるいろいろな物質が花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギーに関係した炎症反応を強めるように働くのです。このことからアラキドン酸の元になるリノール酸はアレルギーのアクセラとなりえるのです。かつて、リノール酸は動脈硬化を予防するともてはやされましたが、現在では否定的な意見も多く控えるべきとされています。コレステロールを下げる作用は確認されていますが、同時に善玉コレステロールをも下げてしまうといわれています。前述のとおり肥満の原因にもなるため過剰摂取はお勧めできません。

<sup>アルファ</sup>ω3(αリノレン酸が代表的、動脈硬化やアレルギー改善に期待できる)、<sup>オメガ</sup>ω9(オレイン酸、オリーブオイルなど)、トランス脂肪酸(健康被害の懸念がある)については次回解説します。



川柳

虫の音の肴<sup>さかな</sup>しみじみ一人酒

喉元を過ぎて忘れる味と恩

折れそうな心しっかり抱きしめる

秋の味体重計とにらめっこ

二日酔いサイズの違う靴がある

俳句

木魚止み木葉<sup>このは</sup>づく聴く雲巖寺

SLの汽笛<sup>いっせい</sup>一聲秋日和

栗拾い<sup>おきな</sup>幼思<sup>せ</sup>い出背戸<sup>せど</sup>の山

選者

大橋芳明

飯島たけし

佐藤忠介

深谷貞夫

小曾根光秀

選者

須藤火珠男

湯沢くに

白土武夫

渡辺文夫



講…講師 定…定員 ￥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

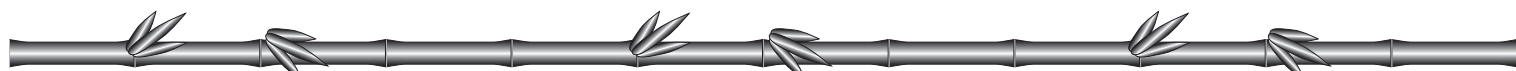
| 場所                                        | 開催日時                                                          | 内容                                                                                                               |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 地域子育て支援センター<br>(ショッピングプラザ日光内)<br>☎22-2299 | 12月12日(土)<br>午前10時30分～11時30分                                  | ◎家族みんなで楽しもう！ クリスマス会<br>楽しいプログラムを用意してお待ちしています。サンタクロースも登場します 定…親子30組(先着順) 申…12月11日(金)まで                            |
| 日光親子ふれあいひろば<br>(日光福祉保健センター内)<br>☎54-3001  | 12月16日(水)<br>午前10時30分～11時30分                                  | ◎保健師さんのおはなし<br>冬に流行する感染症の対応の仕方について学びます 講…市保健師 定…10名(先着順)、託児定員は8名 持…筆記用具 申…12月11日(金)まで ※お子さんを預かります                |
|                                           | 12月21日(月)<br>①午前10時30分～11時30分<br>②午後1時30分～2時30分<br>(①、②は同じ内容) | ◎楽しいクリスマスコンサート<br>みんなで楽しめるピアノコンサートです。クリスマスの簡単工作や音楽であそぼう、おはなし会もあります 講…川出朋子氏、川出敦士氏 定…①、②とも各親子8組(先着順) 申…12月17日(木)まで |
| 鬼怒川親子ふれあいひろば<br>(清流保育園内)<br>☎25-6413      | 12月中<br>午前10時～正午                                              | ◎すてきなカレンダーをつくりましょう<br>カレンダーを手作りしましょう。ひろばでいつでもつくれます                                                               |
|                                           | 令和3年1月8日(金)<br>午前10時～正午                                       | ◎オピニオンリーダーのひだまりサロン<br>豆まきゲームであそぼう 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 ￥…50円 定…親子6組(先着順) 申…当日朝まで                                  |
| 足尾親子ふれあいひろば<br>☎54-3001                   | 12月15日(火)<br>午前10時～正午                                         | 足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせもあります                                                          |

## ※年末年始休館のお知らせ

地域子育て支援センターおよび各親子ふれあいひろばは、12月29日(火)～令和3年1月3日(日)、休館します

## ……………令和元年度日光市子育てあるある川柳入賞作品 (入賞者敬称略)……………

|     |                 |     |                    |
|-----|-----------------|-----|--------------------|
| 佳 作 | 出勤のママにコアラになる二歳  | 千葉県 | わたらい かつお<br>渡会 克男  |
| 佳 作 | スポンジのように疲れを吸う寝顔 | 埼玉県 | ひがしの けいすけ<br>東野 圭佑 |
| 佳 作 | 初孫に始発に乗って会いに行く  | 京都府 | すずき えみ<br>鈴木 恵美    |



**作品を募集しています**

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。

※投稿は1カ月にそれぞれ1人5句までとします。締め切りは毎月20日です。漢字には必ずふりがなを明記してください

**応募先**：秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地

☎(21)5135・FAX(21)5137

鬼胡桃拾ひて惑ふ女かな  
沼尾紫朗

コスモスの小道歩けば女学生  
佐藤美貴子

**短歌**

家々を繋ぐ日光の広報紙ページ開けば季節の風立ち  
青木照雄

ダイサービスさつまいも食懐かしく皆の想い出美味しく食べる  
大森トミ子

虫の音のひとときわ高き小夜更けにスタンド灯し友に文書く  
狐塚昭子

指差して手順確かむ二度三度老いを受け止め初摺り開始  
阿久津年秀

赤とんぼ肩に止まりてひとやすみ静かに時は過ぎ去って行く  
山田久代

**選者 川田美佐男**