

## 【要約】

誰もがアルツハイマー病になるリスクを抱えているご時世ですが（劣悪な油を含む大半の加工食品の摂取過多、電磁波等も要因）、そのリスクを下げるためにどうすればよいか？ 一つの答えとして、単純に“**良質な食用油を少量使う**”です。もちろんこの対処は、タイトルにある、簡単な電磁波対策にもなります（水分を除いた脳の60%は脂質（油）でできています。良質な油で脳細胞を構築することがダメージ低減につながります）。

## 《健康度を大きく左右する食用油の選び方・使い方（電磁波対策にもなる）》

\* 加熱調理には使えない、エゴマ油、亜麻仁油、希少性品などは除いて記載しています。

過去、患者さんに食用油のことを質問された時、「良質な食用油の入手は難しいので、油料理を減らすのが一番。とは言え、油料理を減らすのは難しいので、妥協して遮光瓶に入ったエクストラバージンオリーブオイルがいいのでは」と答えていました。しかし、日本は国際オリーブ協会に加盟していない為、エクストラバージンオリーブオイルと表示されていても、その7~8割はエクストラバージンに該当していないとのこと（鮮度が落ちた二級品材料を使っていたり、混ぜ物されている。しかし、一切の罰則規定がなく、ニセモノが横行する原因になっている）。そこで、これまで選定基準としていた、“**遮光瓶**”、“**エクストラバージン表示**”に追加して、簡単に品定めできる新たな選定項目を探し求めたところ、“**酸度**”（0.8%以下）という表記を選びました。しかし、偶然ではありますが、同一銘柄・メーカーで透明瓶に入ったピュアオリーブオイルが隣合わせで陳列されているのを見てしまうと（表示上、片や一級品、片や三級品ですが、値段差50円というありえない価格設定）、酸度の表示は果たして本当なのだろうかとなってしまいます（現実的には、ラベル表示を信じるしかないんですけど・・・）。

致し方なく、オリーブ油以外の選択肢はないか探したところ、リノール酸含有量が多いという問題（補足①参照）を抱えるので過剰摂取にならないように気をつけないといけませんが、【米油】、【ごま油】という選択肢がありました。しかし、米油は、商品の信頼性がなくなる、透明プラスチックボトル入りが多くて調査中止。ごま油は、焙煎していない生搾りを選ぶとよいようですが、決して使い過ぎてはいけぬ油でもあります。また、安価なサラダ油と比べると、1リットル当たり、2000~3000円と安くありません。従って、他の油に、これはと言えるような商品はない状況です（おすすめ商品は、補足②参照）。

そこで、次なる選択肢として、単純に“**少ない油**”、もしくは“**油なし**”で調理できる道具はないか？”という視点で探してみました。すると、数十年も前からそのような調理器具が存在していたんですね（補足③参照）。私の調べた範囲内では（料理に関する知識はないので、丸本淑生氏の選択に依存しています）、**ビタクラフト**（アメリカ製）、**宮崎製作所**の2社が残り、両社商品を購入して比較しました（ゆでる（無水調理、余熱調理）、焼く、炒める、煮る、炊く、揚げる、蒸すと幅広く対応可能）。結果、差は感じられなく、高価なビタクラフトを求めるまでもなく、宮崎製作所品でOK（補足③文頭参照）。なお、IHにも対応している商品ですが、IHを使用することは、電磁波の影響から未来永劫ないのでIHでの評価は未実施です。

以上まとめると、食用油健康被害をできるだけ避けるには、

“**宮崎製作所製鍋・フライパンを用いて、酸度表記されたエクストラバージンオリーブオイルを必要最小量使う**”となります。

### (補足①) リノール酸 (オメガ6系脂肪酸) について

食用油脂の脂肪酸組成は、

飽和脂肪酸、オレイン酸 (=オメガ9系)、リノール酸 (=オメガ6系)、 $\alpha$ -リノレン酸 (=オメガ3系)。

以前、厚生省 (現厚生労働省) や食品業界が、

「動物性油脂はコレステロール値を上げるが、植物性のリノール酸はコレステロール値を下げるので、健康によい」と宣伝したので、リノール酸が多く含まれる安価なサラダ油が、未だ圧倒的に利用されている状況にあります。

しかし、現在では、リノール酸 (=オメガ6系)は、体に悪影響を与えることが明らかになっています。

だからと言って、単に減らせばいいのではなくて、オメガ6系脂肪酸 (リノール酸)とオメガ3系脂肪酸の摂取バランスが大事とのこと。なぜなら、オメガ6系とオメガ3系の脂肪酸は体内で正反対の働きをするからです (例えば、オメガ6系は細胞膜を硬くするのに対し、オメガ3系は細胞膜を柔らかくします。その他、血栓をつくる・防ぐ、血液を固める・血管を広げる、リーキーガット症候群にも関わる炎症を促進させる・抑える)。

ちなみに、現代人は、オメガ6系脂肪酸 (リノール酸)を気づかぬうちに摂取し過ぎており、オメガ6系と3系の摂取バランスが“10~50:1”などになっている人が多いことが分かっています (理想は4:1とも1:1とも言われている)。リノール酸を含まない食品はあまりないため、意識してリノール酸を減らさないと、摂取量を低減させられない状況にあります。

- \* 食用油の製造過程 (高温処理)、購入後加熱調理中に発生する毒素、“ヒドロキシノネナール” (リノール酸が出發物質) が様々な悪影響を及ぼします。
- \* リノール酸が問題と書きましたが、厳選した原材料を低温圧搾方法で丹念に絞って作られた油なら健康効果があるそうです。ただし、加熱調理には向かないですし、割高です。

### (補足②) 山嶋哲盛氏、藤田紘一郎氏おすすめ食用油

<オリーブオイル> (1ccあたり10円以上、1ℓあたり、1万円以上)

<http://www.valox.jp/>

- \* 1ccが5円以下 (3円以下という方もいる) と安いものは、「エクストラバージン」と表示されていても、その多くは大量生産された三級品のピュアバージン・オリーブオイルの可能性が高い。

価格、酸度 (Acidita:0.8%以下)、遮光瓶等が見極めるポイント。

<こめ油> (1ccあたり3~5円、1ℓあたり、3000~5000円)

<http://www.sanwa-yushi.co.jp/> COME-YU (スチームリファイニング製法がポイント!)

- \* 総じて、おすすめと記載されていますが、米油原料の米ぬか部に残留農薬が含まれます。微々たるものとは言え、作付けした最初に一度だけ農薬を撒けば草一本生えないという農薬が使われているので、わざわざ求めるほどのものではないかもしれませんが (米の生産品質次第です。もしネオニコチノイド系を使っていたならば、選択はありえないとなりますが、そこを確認する手段がありません)。

<ごま油> (1ccあたり2~3円、1ℓあたり、2000~3000円)

<http://www.kuki-info.co.jp/cgi-bin/products/detail.php?id=52>

九鬼太白純正胡麻油

<http://www.kadoya.com/products/sesameoil/tabid/80/Default.aspx>

純白ごま油

<金田油店 (油専門店) >

<http://www.abura-ya.jp/>

### (補足③) 調理道具情報

宮崎製作所にビタグラフト社との比較データはないか直接問い合わせた所、データはないが、同等品の作り込みをしているという回答でした。ですので、数分の一の価格である宮崎製作所がおすすめです。使用方法のコツはありますが、優れた熱伝導性、保温力により、油使用量数分の一、調味料激減、ガス代低減、栄養素流失最小限などメ

リットばかりです。初期投資はかかりますが、2代3代と使い続けられる商品。長い目で見れば、金銭面のデメリットもなしです。

なお、両社製品の性能比較は、現時点、炊く、揚げるのみ実施。揚げ物は、油量を三分の一ぐらいに減らした影響かちょっと加熱時間を要するものもありますが、美味しくカラッと揚がります。炊飯は、電気炊飯器と比較しても大差ない感じ（今、新米しかないため、古米で比較すると電気炊飯器との差が出る可能性もあります）。冷めても美味しいです。こだわりのある方は、アマゾンカスタマーレビュー（例えば“ライスポット Tタイプ”と入れて、投稿者 g-ben）などもご覧ください。

## ●ステンレス製

◇ビタクラフト（10年保証）

<http://www.vitacraft.co.jp/lineup/ultra/index.html>

\*20シリーズ以上あり、ベトナムなどアメリカ製以外の商品は、低価格帯という感じです。

上位シリーズのウルトラ（9層）、スーパーファイブ（5層；今年製造終了）のみ確認。

◇宮崎製作所（7層構造のジオプロダクトシリーズは15年保証）

<http://www.miyazaki-ss.co.jp/products/geo/>

\*ジオプロダクト品のみ確認。3層構造のオブジェ、十得鍋シリーズも検討価値があると思いますが未確認。

◇フィスラー（3層構造）

<https://www.fissler.jp/index.html>

◇ルクレゼ（3層構造）

<http://www.lecreuset.co.jp/products/3s/>

\*フライパンは、コーティング材が不明瞭なのでNGかもしれません。

## ●鉄製

◇錦見鑄造株式会社

<http://www.nisikimi.co.jp/>

◇株式会社 リバーライト

<http://www.riverlight.co.jp/top.html>

[http://item.rakuten.co.jp/ganbareokusan/r8005857/?scid=af\\_pc\\_etc&sc2id=109847988](http://item.rakuten.co.jp/ganbareokusan/r8005857/?scid=af_pc_etc&sc2id=109847988)

◇南部鉄器

<http://ginga.or.jp/nanbu/>

## ●その他

◇フライパンコーティング比較【4】鉄 vs. ステンレス！これだけは外せないポイント

<http://kuraberuto.info/topics/8185>

◇フライパン選びのポイント

<http://kitchen.kotokiri.com/frypan.html>

◇緊急・災害時におけるビタクラフトの活用法

<http://www.vitacraft.co.jp/eco/>

◇ビタクラフト多層鍋のサイズ選びと層の違い

<http://naturalseikatsu.ciao.jp/nabe/vitacraft/3336/>

◇ビタクラフトのブランド考

<https://www.furaipan.com/kaigi/09/0120.shtml>

◇ジオプロダクトの両手鍋はステンレスですが、・・・

[http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question\\_detail/q1230468932](http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q1230468932)

## ◇フライパン倶楽部

<https://www.furaipan.com/>

- ◇「楽しもう一人料理—丸元淑生のからだにやさしい料理ブック」（丸元淑生著）1999年  
ビタクラフト製調理具での調理法が紹介されています。ステンレス製多層構造品を利用される場合、参考になるかもしれません。なお、商品購入すれば、調理法の小冊子が入っていますので、それで十分の可能性あり。

## （補足④）電磁波の影響

◆「百年賢脳・健康法PART I そのサラダ油が脳と体を壊してる」（山嶋哲盛著）2014年

◆「サラダ油をやめれば脳がボケずに血管も詰まらない！」（山嶋哲盛著）2014年

上記書籍に以下記述があり、食用油について再調査した次第です（2015年11月）。

- ・電磁波は細胞膜からも電子を奪って、膜を錆びさせるのです。では、細胞膜に錆びにくい脂肪酸と錆びやすい脂肪酸が入っている場合とでは、同じ電磁波を受けてもその悪影響には個体差が出るのではないか？という単純な疑問が生じます。まさに、その通りです。サラダ油には錆びやすい脂肪酸が多量に含まれています。そのサラダ油を多用している人には、電磁波の影響が出やすいと断言できるのです。  
ゆえに、日頃から、錆びにくい脂肪酸の入った良質な食用油を摂らなければならないということです（細胞膜は、脂質でできており、特に脳は60%が脂質で出来ており、ダメージが大きいと予想される）。
- ・役所関係の施設では、みんなに黙って密かに電磁波対策が取られています。例えば、新宿にある東京都庁の建物です。この高層建築は、東京タワーやスカイツリーからの電磁波をまともに受けるので、コンクリートには90トンものシールド材が入れられ、窓には電磁波シールドガラスが張られ、金属カーテンが張られています。首都官邸の建物もオールアース化されている為、官邸内では電磁波は検出されません。ということは、役所は電磁波の危険性は十分わかっているのです。
- ・東京都内の環状線の内側にある高層マンションの20階より上の居室に住んでいる妊婦には死産や流産が多いという疫学データも発表されている（スカイツリーや携帯電話の基地塔等からの電磁波の影響と推定される）。
- ・マンションの配電室近くの部屋は価格が安くなっていることを知っていますか。それは騒音の問題だけでなく、そこから発せられる電磁波の影響で体調を崩す人が多い為です。
- ・ここ10年間でニューヨークの平均寿命は飛躍的に伸び、全米のトップに躍り出ました。僅か10年の間に男性の平均寿命は13歳、女性は8歳も伸びました。短期間での伸び率としては前例のないものです。平均寿命がこれほど伸びるということは、関連疾患も激減していることを意味しています。その最大の理由はメタボ対策として、マーガリンやマヨネーズなどに多く含まれているトランス脂肪酸を厳しく規制したことです。

## （補足⑤）食用油の選び方、使い方についての概要情報

食用油の種類の話をする前に、油を使うということはどういうことかという基本的な話しを書いていきます。

“食の質をあげるポイント”の一つですが、同じ食材でも、

『刺身』→『焼く』→『煮る』→『天ぷら』→『フライ』→『フライにタルタルソースをかけて』

と油が使われるに従い食の質が落ちていき、“**油脂の美味しさ**”で食べていることになります。

多少、味の落ちる素材でも、油脂まみれにしてしまえば、なんとなく油脂自体のコクや美味しさで食べられてしまう、つまり油脂のおいしさでごまかせてしまいます。

例えば、誰も、新鮮な寒ブリが手に入ったら、それをいきなりフライにしようとは思わないですよね。まずは、素材の味や香りや歯ごたえを楽しむために、生で食べたいと思うはず（素材で食べられるものは油脂でごまかす必要がない）。

ですから、魚などは、最も新鮮な美味しいものは『刺身』で食べます。

それよりも少し鮮度が落ちてきたら『焼く』、  
さらに落ちたら『煮る』、  
ますますダメになってきたら『天ぷら』、  
それでもダメなら『フライ』、

最後は『フライ』に『タルタルソースをかけて』となっていきます。

これ、どういうことかと申しますと、**油脂まみれにすればするほど、素材の味は分からずに、油脂の美味しさで食べられてしまう**、ということなのです。

ですから、食用油を選ぶ前に、できるだけ油を使わないで済むように調理するというのが一番よいということになります（このことを頭の片隅に置いておくだけでも、油料理を減らせる効果があると思います）。

と言いましても、今どき油を使わないご家庭はほとんどないでしょうから、どの食用油がいいかという話をしていきます。と話しを進めたいところですが、もう少し基本的な話しを続けます。

なぜかといいますと、

油はその時々最新の研究成果で何が悪い、良いというのが逆転することがあるためです。

ですので、いつの世も変わらない、油の基本の話しをもう少し続けます。

本来、食用油は“**生鮮食品と同類のもの**”です。なぜなら、長く保存ができないものだからです。

本物の油であれば、**冷蔵されていたり、暗くて寒い所に置かれているもの**です。

まず常温の棚に並べていいものではありません。また、油は光に当たると劣化が進みます。

なるべく光に当たらないように**色付きの瓶、遮光瓶に入っている**のが本来の姿です（中には素材をきちんと選んでプラスチックにされているメーカーも僅かながら存在するようです。ちなみに、欧米の自然食品店などでは、本物のフレッシュな油は、冷蔵棚で光を通さない容器に入って販売されているそうです）。

この基本を押さえた上でお店の棚を見ると、ほとんどの商品がプラスチックの容器（それも透明のものが多いというお粗末さ）に詰められ、店内の光をさんざん浴びている、惨憺たる光景が目飛び込んできます。

つまり、購入に値する油が、そもそも存在しないということが分かります（元々油は貴重品でしたので、昔に戻って、できるだけ油を使った調理を避けるというのが、やはり一番の選択肢です。良質で貴重な油を少量だけ用いるような食生活が理想です。でもその実行は簡単ではないと思いますので、以下話しを続けます）。

まず、選ぶにあたって、容器に着目下さい。繰り返しになってしまいますが、“**色付きのガラス瓶を選ぶ**”が第一のポイントです。

次に、“**油の成分**”に着目して選びます。最初に、選んではいけない例を挙げると、キャノーラ油が最も選んではいけない油の一つです（油の過剰摂取は、含まれている成分が環境ホルモン作用を引き起こす、炎症を引き起こしゆっくり脳神経細胞が死んでいく、心臓障害を引き起こす成分が含まれているなど、色々悪さを引き起こす研究結果が出ています。ちなみに、カナダ産のキャノーラ油なら大丈夫とおっしゃる方もいらっしゃいますが、安心できない状況のようです）。

もちろん、コレステロールゼロのキャノーラ油も同じです。それから、部分水素添加されたキャノーラ油ももちろんのこと、パーム油などもおすすりできません（国内で供給されている食用油は、キャノーラ油、パーム油で60%程になりますが、多用されているからと言って、安全というわけではありません。ラベルを見て、少なくとも菜種油、パーム油と書かれているものは避けることをおすすりします）。

で、最も知りたい所である良い油は何かと言いますと、実はおすすりできる食用油がありません。

それでも敢えて書けば、諸々比較して、やはり“**オリーブオイル**”となります（加熱しない油の用途であれば、亜麻仁油、エゴマ油がおすすりです。亜麻仁油は、特にカナダ産のものが高品質だそうです。しかし、身土不二の観点から言えば、エゴマ油の方がいいかもしれません。もちろん使い道は、例えば生野菜へのドレッシング代わりです。そういう用途には、一番のおすすりです）。

オリーブオイルは加熱に向かないとおっしゃる方もいらっしゃいますが、本場のイタリアでは加熱料理にもよく使われているそうです。ゆえに、比較して敢えて選べば、**オリーブオイル**となります。

ただし、オリーブオイルにもピンからキリまであります。日本で手に入るオリーブオイルには、

- ◆「エクストラ・バージン・オリーブオイル」
- ◆「ピュア・オリーブオイル」
- ◆「オリーブポマースオイル」

の3種類があります。

これらの中で選びたいのは、もちろん「**エクストラ・バージン・オリーブオイル**」です（他の二つは、化学溶剤を使っており、また高温精製するため、発がん性物質である危険なトランス脂肪酸を含んでしまいます）。

しかし、「エクストラ・バージン・オリーブオイル」と書いてあっても、これまたピンからキリまであります。安いオリーブオイルは収穫後時間が経っていたり、収穫地から長距離輸送されたりするなどしてすでにオリーブの実が酸化、損傷した粗悪品を使っています。しかも、製法は低温圧搾（コールドプレス）ではなく、溶剤によって高温処理し大量生産したものの。

この類のオリーブオイルの瓶には**オリーブの収穫、製造、瓶詰といった各作業が行われた時期、さらには賞味期限などが明記されていません**。オリーブオイルであっても、値段次第で毒にも薬にもなり得ます。

では何を基準に選べばよいのでしょうか？

- ◆**製法が低温圧搾（コールドプレス）であること**
- ◆**オーガニック認証されたものであること**
- ◆**自社生産、自社瓶詰であること**

あと、一番簡単な判断基準は値段で（輸入品なので為替により変動しますが）、

- ◆**1リットル入りボトルで1500円以下のものは粗悪品である可能性が高い**

（3000円、10000円以上のものが良質の基準とおっしゃる方もいらっしゃいます）

以上が第二の選定ポイントになります（私自身は、ラベルをみて、低温圧搾（コールドプレス）であること、そしてオーガニック認証が分からない場合もあるので、ラベルがオーガニックをイメージさせるもの、遮光瓶、酸度表示があるという基準で選んでいます。2015年10月時点で500ミリリットル当たり、861円が一番安く手に入るものでした）。

最後に購入後の話しです。

ふたを開けたら暗くて冷たい所に保存し、早めに、できれば**一ヶ月以内に使い切る**のが原則です。

また揚げ物をする場合は、上記多層構造のフライパンなら底から1、2cmくらいの少量の油で揚げられ、家計に優しくなります（普通のフライパンでもひと手間かけてひっくり返してあげる、素揚げ等する手もあるようです）。

以上が私の理解している範囲内の食用油情報です。詳しくは、下記参考書籍等で理解を深めて頂ければと思います。

（補足⑥）ココナッツオイル情報・・・個人的に気になった油なので記載

食用油としてよさそうな油の一つですが、安価ではありません。しかし、薬、美容品の代わりとして使うならば、安い商品に変わります（摂取しすぎると下痢を起こすことがあるそうですが、基本的に副作用はない）。

効果の源は、**中鎖脂肪酸**。特にその中の“**ラウリン酸**”が大きな役割を果たすようです（天然のラウリン酸供給源として群を抜いているのは、「ココナッツオイル」と、「パームカーネルオイル」のみ。ちなみに一般消費者が入手できるのは、ココナッツオイルのみ。また、人工的に作られた中鎖脂肪酸からなるMTCオイル、MTCパウダーは、肝心のラウリン酸をほとんど含まないので、健康効果を期待できない可能性あり）。

中鎖脂肪酸は、人間には無害であるどころか栄養とエネルギーを与えてくれるが、感染症と病気を引き起こす微生物にとっては極めて有害な成分。インフルエンザ、ヘルペス、膀胱感染症、歯肉疾患、その他数々の病気の原因となる細菌、ウィルス、寄生虫を殺すので、微生物起因の疾患には試してみる価値があると思われる（感染症の予防と治療の両方に使える）。抗酸化物質としての効果も高いので、心臓病のリスク低減効果、体内の炎症性化学物質

を減少させる効果もあり、急性・慢性の様々な炎症性疾患の治療に役立つ可能性あり（その他色々な効果が記載されていますが、詳細はブルース・ファイブ氏の書籍をご覧ください）。

さらに、馬油と同等かそれ以上の美容面効果もありそうです。

それから難病のアルツハイマー病、他に選択肢がない場合、試す価値があると感じます。ただし、完治するわけではない感じですので、延々ココナッツオイルを摂取する必要があるようです。安い商品ではないですけど、効果があるなら、現時点これに代わる療法はないようなので、一つのよい方法と感じます（もちろん、ココナッツオイルだけに頼るのではなく、オメガ6系/3系脂肪酸摂取バランス等改善すべきことを並行して実行する必要がある）。なお、個人的には、生産地を考えると体を冷やす効果があるのでダメなのでは？ ブームに便乗してもあまりいいことはないのでは？と考える人間なので、無関心のオイルでした。しかし、数冊の書籍を読むと、含有する中鎖脂肪酸の働くメカニズムから、数々の効果を期待できるのではと推測されます。実際の所は試してみないと分かりませんが、他に手段がない場合、ダメもとで試してみてもいいのかもしれない。

\*ココナッツオイル、パームオイル、見た目が似ているのでココナッツオイルと思いこんで、パームオイルを購入してしまう方がいるようです。どちらもヤシの実から取れますが、原料となる実の種類が違い、主成分が異なります。ココナッツオイルの原料は、【ココヤシ】、パームオイルの原料は、【アブラヤシ】です。また、ココナッツオイルとパームオイルは“原産地”が違います。

【ココヤシ】は、[フィリピン](#)、[タイ](#)、[スリランカ](#)、[インドネシア](#)などで栽培されています。

【アブラヤシ】は、[アフリカ](#)、[中南米](#)、[マレーシア](#)などが主な産地です。

購入時は、[原料がココヤシで、低温圧搾したエキストラバージンオイル](#)かを確認ください。

(参考書籍)

- ◆「医者も知らない亜麻仁油パワー」D・ラディン&C・フェリックス著（2005年）
- ★「病気がイヤなら油を変えなさい！」山田豊文著（2007年）
- ◆「サラダ油が脳を殺す」山嶋哲盛著（2012年）
- ★「本当は危ない植物油」奥山治美著（2013年）
- ★「油の正しい選び方、摂り方」奥山治美・國枝英子・市川祐子著（2013年）
- ◆「アルツハイマー病が劇的に改善した！  
米国医師が見つけたココナッツオイル驚異の効能」（メアリー・T・ニューポート著）2013年
- ★「サラダ油をやめれば脳がボケずに血管も詰まらない！」（山嶋哲盛著）2014年
- ◆「百年賢脳・健康法PART I そのサラダ油が脳と体を壊してる」（山嶋哲盛著）2014年
- ★「ココナッツオイル健康法」（ブルース・ファイブ著）2014年
- ◆「危ない油と健康になるオイル」（藤田紘一郎著）2015年
- ◆「なぜ「油」をかえると、長生きできるのか：摂り方・選び方すべてがわかる本」（藤田紘一郎著）2015年
- ◆「仕事で成功したければ「脳にいい油」を摂りなさい」（白澤卓二著）2015年