

**適切な食べ物を摂るために
適切な食べ物を知るための**

知れば納得 !! 「食品」 セミナー

Lesson 5

食品表示の意味を知る (5)



一般社団法人

発酵菌活生活推進協会

HAKKOU KINKATSU SEIKATSU SUISIN KYOUKAI



本部講師

阿部博之

【協会本部】

〒141-0032 東京都品川区大崎4-2-13

NK五反田 コータース 704

<http://hakkoukinkatsu.com/>

2019年10月15日世界子供白書2019 ユニセフ(国連児童基金)



ユニセフ事務局長
ヘンリエッタ・フォア



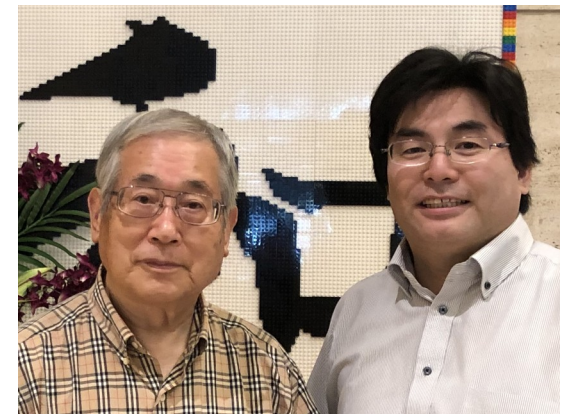
「ここ数十年の間に、私たちは技術、文化、社会の面で発展を遂げてきました。しかし、子どもはきちんと食べることができなければ、十分生きることができない、という最も基本的な事実に対し、ほとんど目を向けてこなかったのです。単に、食べる物が十分与えられればよいということではなく、**適切な食べ物**を摂る必要があるのです。これは、現在世界が共有している課題です」

適切な食べ物とは？





奥山治美略歴：
東大薬卒／同大学院博士課程修了/薬博。
東大薬助手／名市大薬助教授、教授をへて名誉教授。
金城学院大・薬教授、特任教授をへて退職。
客員教授歴（米国イリノイ大、米国ベイラー医科大、
富山大・和漢医薬学総合研、中国大連医科大、大連
大）。日本脂質栄養学会初代会長。



日本食品油脂安全性協議会 理事長ごあいさつ から

“よい油、悪い油の常識”ほど、大きく変わった分野は例がありません。動物性脂肪とコレステロールを悪玉とし、植物油を善玉とする栄養学は半世紀前に提案されましたが、完全に間違っていました。このような栄養指導を長く続けると、むしろ動脈硬化がすすみ、がんが増え、不慮死（病名のつかない死）が増え、寿命が短くなるのです。

ところが、新しい考え方はなかなか広がりません。コレステロールや動物性脂肪を悪玉にしておくほうが利益に結びつく強大な企業があるからです。

食品の分野だけではありません。薬の分野にも似た仕組みがあります。血中コレステロール値を下げても動脈硬化が抑えられないことがわかった今も、企業はコレステロールを下げる薬や食品を売り続けようとしています。スポンサーという大きな力でテレビや新聞にコレステロール悪玉説を流し続けているのです。

まさに、太平洋戦争時に軍部と産業が手をくんで情報をコントロールし、国民を戦争に駆り立てていった状況とよく似ています。

しかし、世界の多くの国で、このような枠組みに抵抗する運動が始まっています。たとえば北欧の心臓血管学会誌の論説ではごく最近、「コレステロール仮説は間違っており、葬るべきときである」と発表しています。

私達のグループは特定の企業の思惑には左右されず、エビデンスのみに基づいて、健康に良い油脂（あぶら）を評価し、それをできるだけ多くの人に知らせようとしてします。

そこで...

2016.12.19 週刊朝日

アブラと健康との関係について、「バターなどの動物性脂肪をマーガリンやサラダ油などの植物油に替えれば、動脈硬化で起こる病気が予防できる」という考え方が一般的には根強い。

「その考え方を覆す研究データが、1991年にはすでに公表されていました」

そんな驚くべき事実を打ち明けるのは、非政府組織（NGO）日本食品油脂安全性協議会理事長で名古屋市立大学名誉教授の奥山治美氏（77）。その研究とは、フィンランドの首都ヘルシンキで行われた「ヘルシンキビジネスマン研究」だ。



奥山治美略歴：

東大薬卒／同大学院博士課程修了/薬博。

東大薬助手／名市大薬助教授、教授をへて名誉教授。

金城学院大・薬教授、特任教授をへて退職。

客員教授歴（米国イリノイ大、米国ベイラー医科大、
富山大・和漢医薬学総合研、中国大連医科大、大連
大）。日本脂質栄養学会初代会長。

「この研究は、『動物性脂肪とコレステロールの摂取を減らし、植物油を増やす』という食事指導を受けたグループを15年にわたって追跡し、心臓病による死亡率がどれだけ下げられるか調べたものです。ところが、フタを開けてみると、何もしなかった対照群よりも食事指導を受けた介入群のほうが心臓病の死亡率が高かったという、まったく逆の結果が出たんです」

ヘルシンキビジネスマン研究

Hegsted式に沿う食事指導を15年間続けた。
最初の5年のみ、降圧薬などを併用



増やす

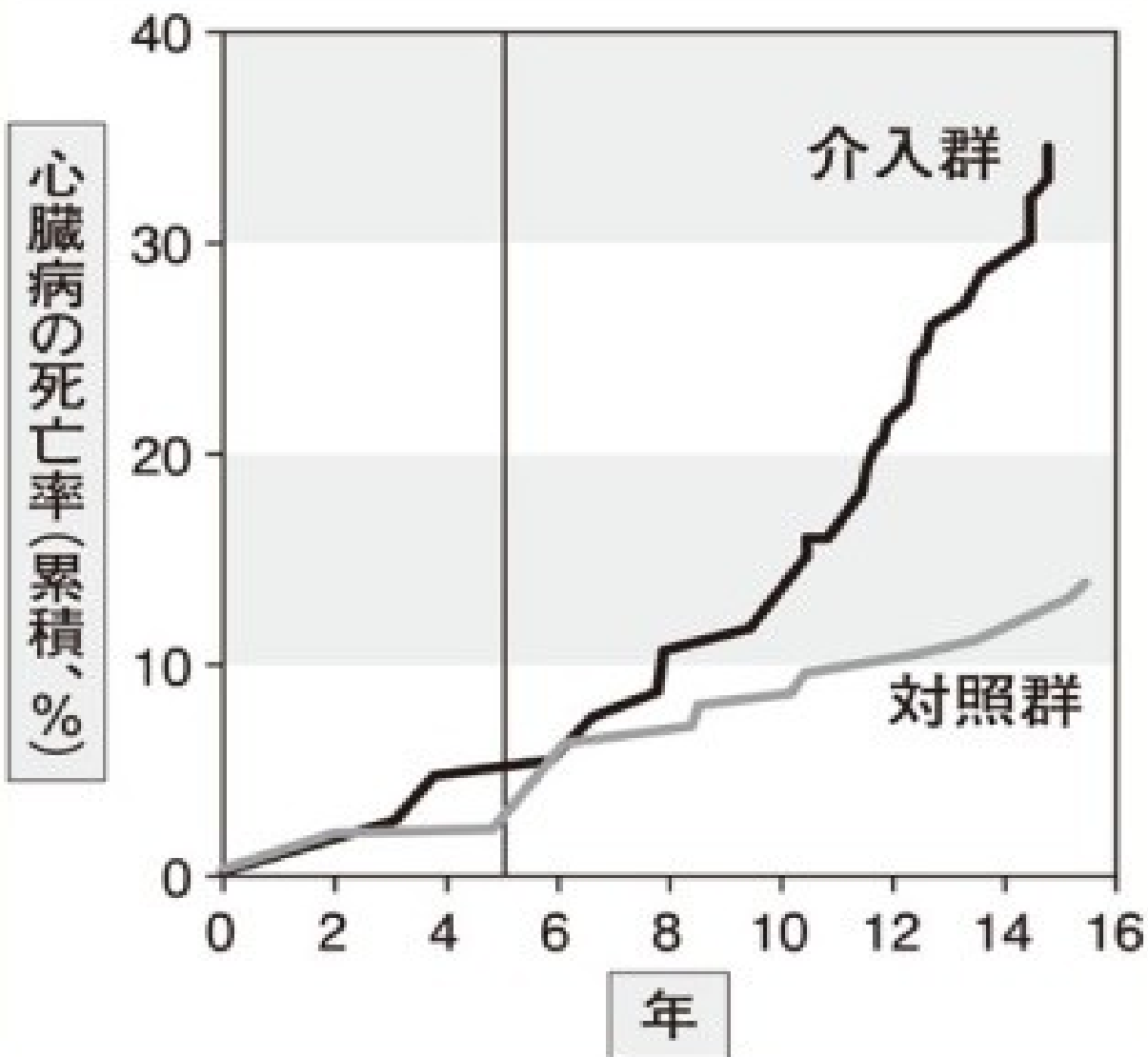
植物油



動物性脂肪



減らす





奥山治美略歴：

東大薬卒／同大学院博士課程修了/薬博。

東大薬助手／名市大薬助教授、教授をへて名誉教授。

金城学院大・薬教授、特任教授をへて退職。

客員教授歴（米国イリノイ大、米国ベイラー医科大、
富山大・和漢医薬学総合研、中国大連医科大、大連
大）。日本脂質栄養学会初代会長。

オーストラリアのシドニーやアメリカのミネソタ州でも同様の研究が行われているが、いずれも植物油を多く摂ったほうが心臓病の発症率や死亡率が高いという結果が出ているという。

「植物油を減らして、動物性脂肪を摂ったら心臓病が増えるということを示す科学的な根拠はなかったんです」

なぜ……？

1. リノール酸 の摂り過ぎ

脂 肪 酸

不飽和脂肪酸（常温で液体）

飽和脂肪酸（常温で個体）

多価不飽和脂肪酸 【必須脂肪酸】

一価不飽和脂肪酸

短 鎖

中 鎖

長 鎖

オメガ3系

- α -リノレン酸
- EPA
- DHA

オメガ6系

- リノール酸
- γ -リノレン酸

オメガ9系

- オレイン酸

牛乳



ココナッツオイル



豚脂



さば

さんま



さば

さんま



さわら



くるみ



トロ



紅花油



豚レバー



オリーブオイル



ヘーゼルナッツ



バター

牛脂



オメガ3系

- α -リノレン酸
- EPA
- DHA

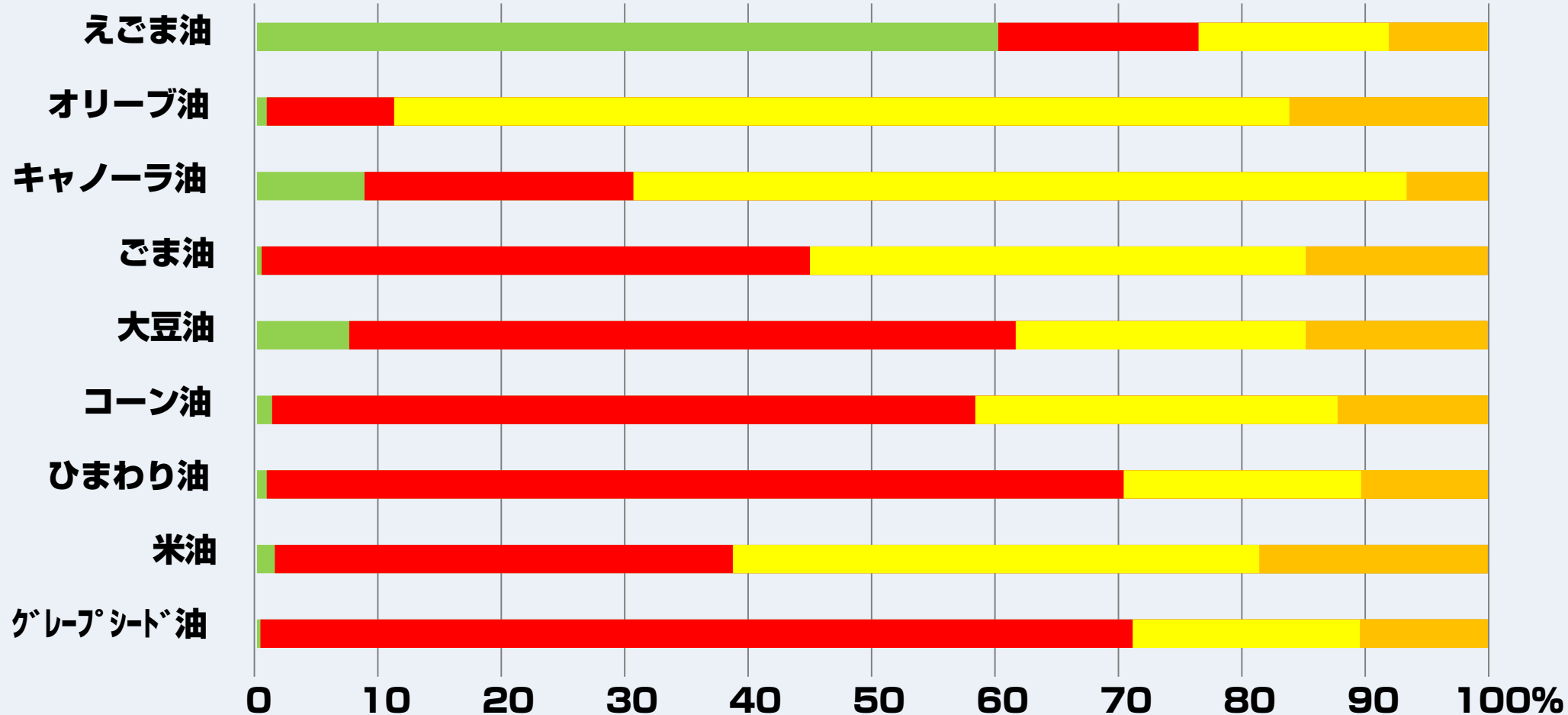
オメガ6系

- リノール酸
- γ -リノレン酸

オメガ9系

- オレイン酸

飽和脂肪酸
(常温で個体)



参考資料 『日本食品標準成分表2015年版（七訂） 脂肪酸成分表』



リノール酸(過多)



**アラキドン酸
(炎症成分)**



奥山治美略歴：

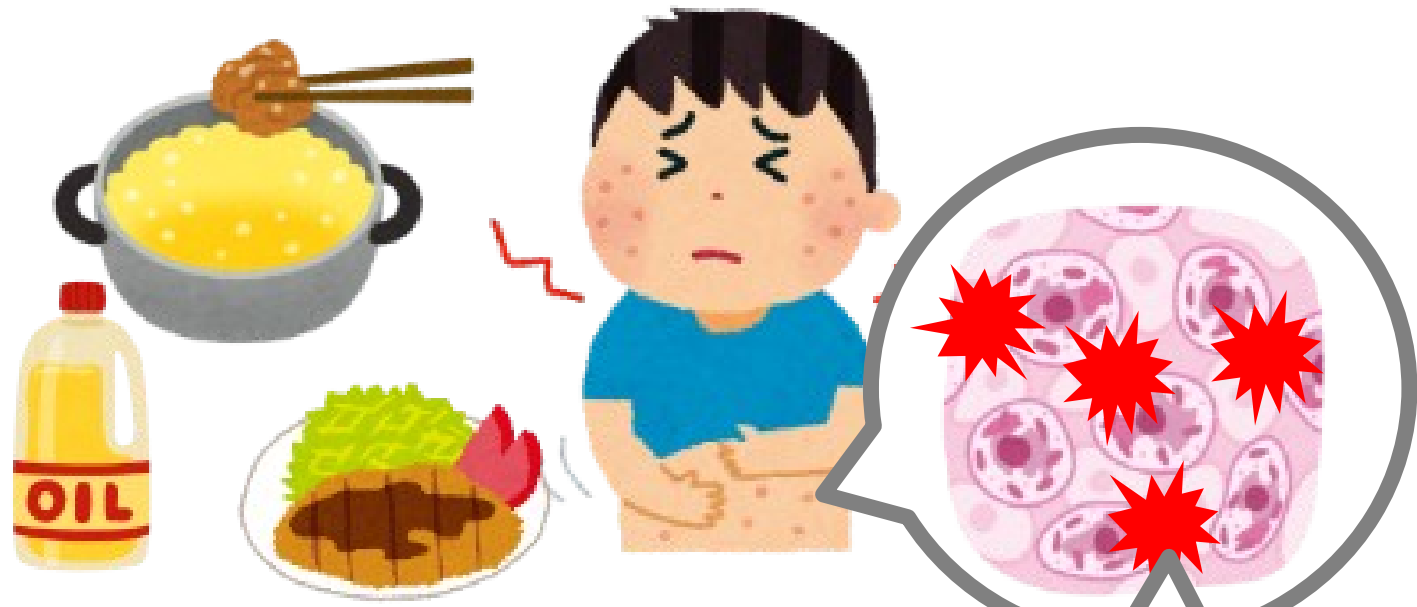
東大薬卒／同大学院博士課程修了/薬博。

東大薬助手／名市大薬助教授、教授をへて名誉教授。

金城学院大・薬教授、特任教授をへて退職。

客員教授歴（米国イリノイ大、米国ベイラー医科大、富山大・和漢医薬学総合研、中国大連医科大、大連大）。日本脂質栄養学会初代会長。

「リノール酸の必須量は1日に必要なエネルギーの1%程度だと考えています。数%以上摂るとプラスの影響よりも、マイナスの影響のほうが強く表れてしまうのです。動脈硬化やがん、アレルギー、認知症、炎症など病気の発症の原因になることが危惧されます。



リノール酸(過多)

アラキドン酸
(炎症成分)



さば

さんま



くるみ



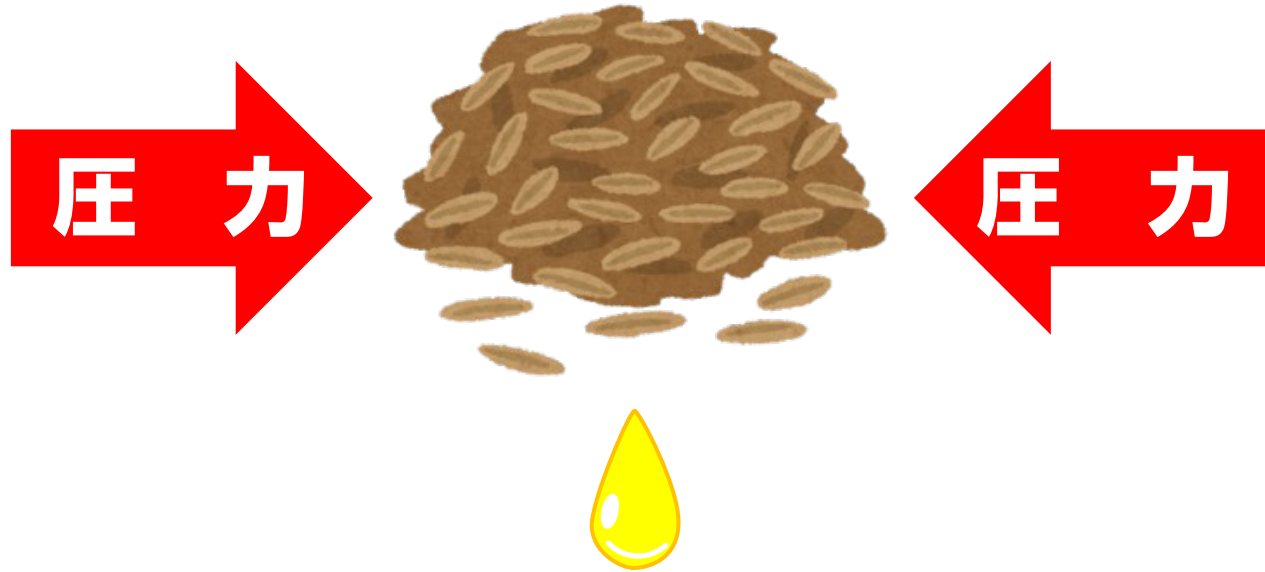
トロ

EPA/DHA

炎症を抑える

2. 抽出方法

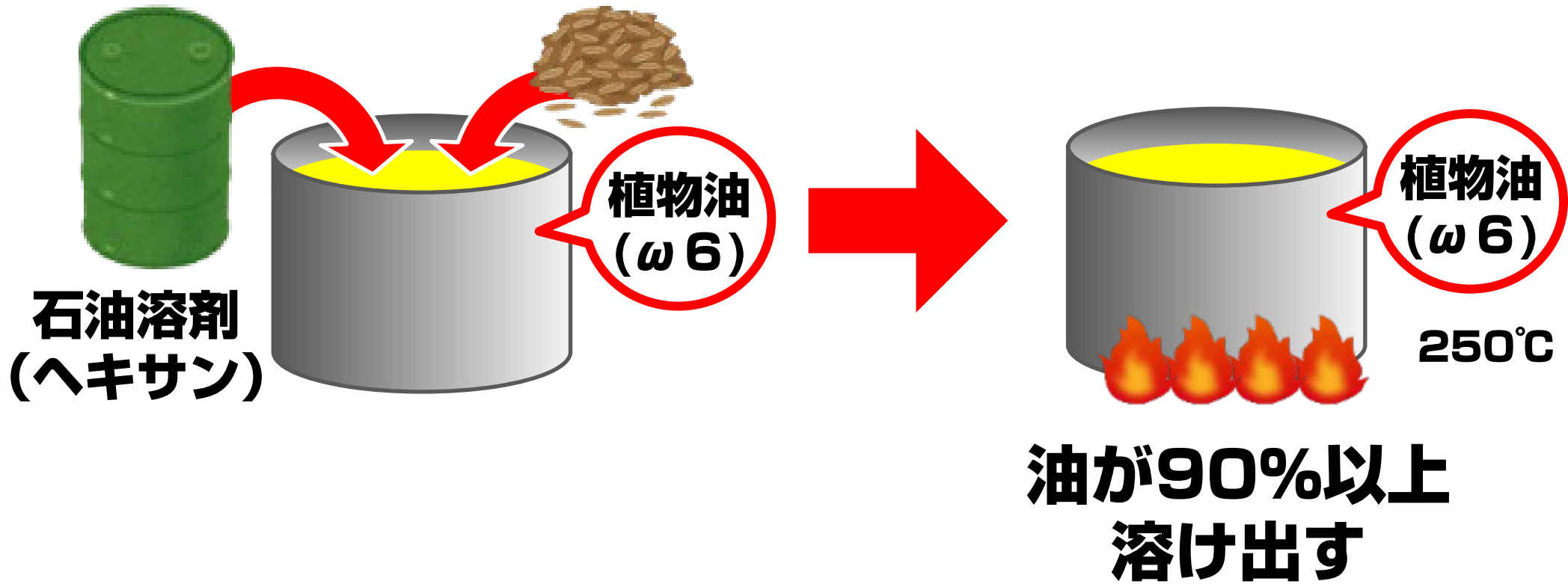
圧搾



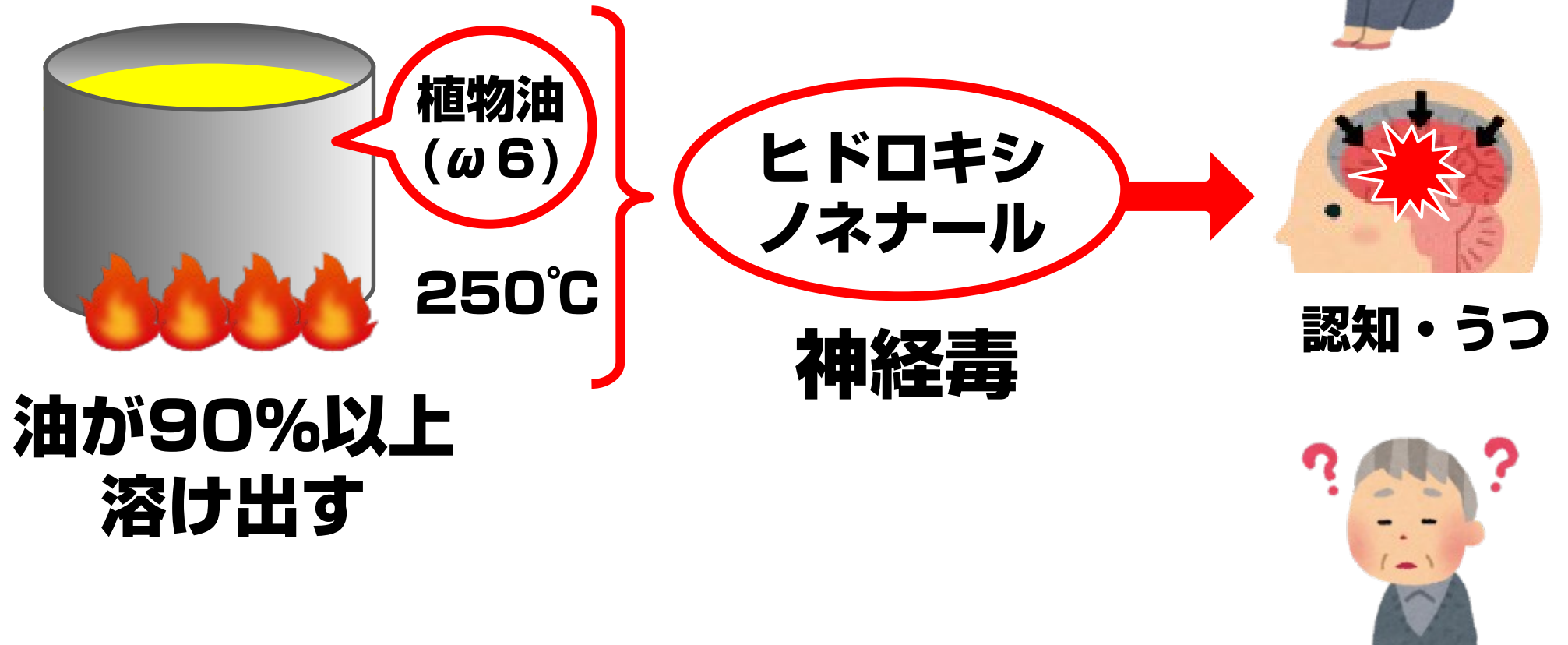
約20%搾れる

抽出(ケミカル製法)

なたね・大豆・米など



抽出(ケミカル製法)



**料理に何アブラを
使いましょう？**



脂 肪 酸

不飽和脂肪酸（常温で液体）

飽和脂肪酸（常温で個体）

多価不飽和脂肪酸【必須脂肪酸】

一価不飽和脂肪酸

短鎖

中鎖

長鎖

オメガ3系

- α -リノレン酸
- EPA
- DHA

オメガ6系

- リノール酸
- γ -リノレン酸

オメガ9系

- オレイン酸



さば

さんま



くるみ



トロ



さば

さんま



紅花油



さわら



豚レバー



オリーブオイル

ハゼルナッツ

牛乳



バター

ココナッツオイル



豚脂



牛脂





オリーブオイル・ サラダ油は 今すぐやめなさい!

FOOD FOR LIFE 健康食品研究会 理事長
京都府立医科大学 医学部 生活科学科 教授 奥山治美
東北大学 大学院 農学博士 奥山治美

奥山治美

いつもの油に
あなたも子どもも
殺される。

がん
アレルギー
糖尿病
動脈硬化
認知症
うつ病

日本脂質栄養学会設立、
油研究の
第一人者が
警告生口!

オリーブオイルの摂りすぎは危険!
がん・脳卒中を招きます。
また、あなたが摂っている
植物油のほとんどすべてが
危険です。

では、どうしたらいい?

総合ムック

脂 肪 酸

不飽和脂肪酸（常温で液体）

飽和脂肪酸（常温で個体）

多価不飽和脂肪酸【必須脂肪酸】

一価不飽和脂肪酸

短鎖

中鎖

長鎖

オメガ3系

- α -リノレン酸
- EPA
- DHA

オメガ6系

- リノール酸
- γ -リノレン酸

オメガ9系

- オレイン酸



さば

さんま



さば

さんま



さわら



豚レバー



红花油



オリーブオイル



ヘーゼルナッツ

牛乳



バター

ココナツ油



豚脂



牛脂



●アメリカ心臓協会
(American Heart Association=AHA)



2017年

LDLコレステロール(悪玉コレステロール)値を危険なレベルにまで引き上げてしまうという理由から、ココナッツオイルの摂取を控えるように警告

●コロンビア大学「人間栄養研究所」

マリー=ピエール・セント=オンジュ助教授

2018年3月

肥満の若者たちが少量のココナッツオイルや中鎖脂肪酸を含むオイルを長期間にわたって摂取しても、**カロリー消費を増加させることはできなかった**、という研究結果を発表。

●米タフツ大学

栄養科学教授 米政府の食事ガイドライン諮問委員会副議長
アリス・リヒテンシュタイン

「ココナッツオイル（が美容や健康に良いという）誇大宣伝
を裏付けるデータはほとんどない」

スリランカ人30～50歳代
男女209名

森真理(管理栄養士) /
武庫川女子大学国際健康開発研究所講師



《ココナッツオイルを常食》
• LDLコレステロールが高い
• 動脈硬化指数も高い

脂 肪 酸

不飽和脂肪酸（常温で液体）

飽和脂肪酸（常温で個体）

多価不飽和脂肪酸【必須脂肪酸】

一価不飽和脂肪酸

短鎖

中鎖

長鎖

オメガ3系

- α -リノレン酸
- EPA
- DHA

オメガ6系

- リノール酸
- γ -リノレン酸

オメガ9系

- オレイン酸



さば

さんま



くるみ



トロ



さば

さんま



紅花油



さわら



豚レバー



オリーブオイル



ヘーゼルナッツ



牛乳



バター

ココナッツオイル



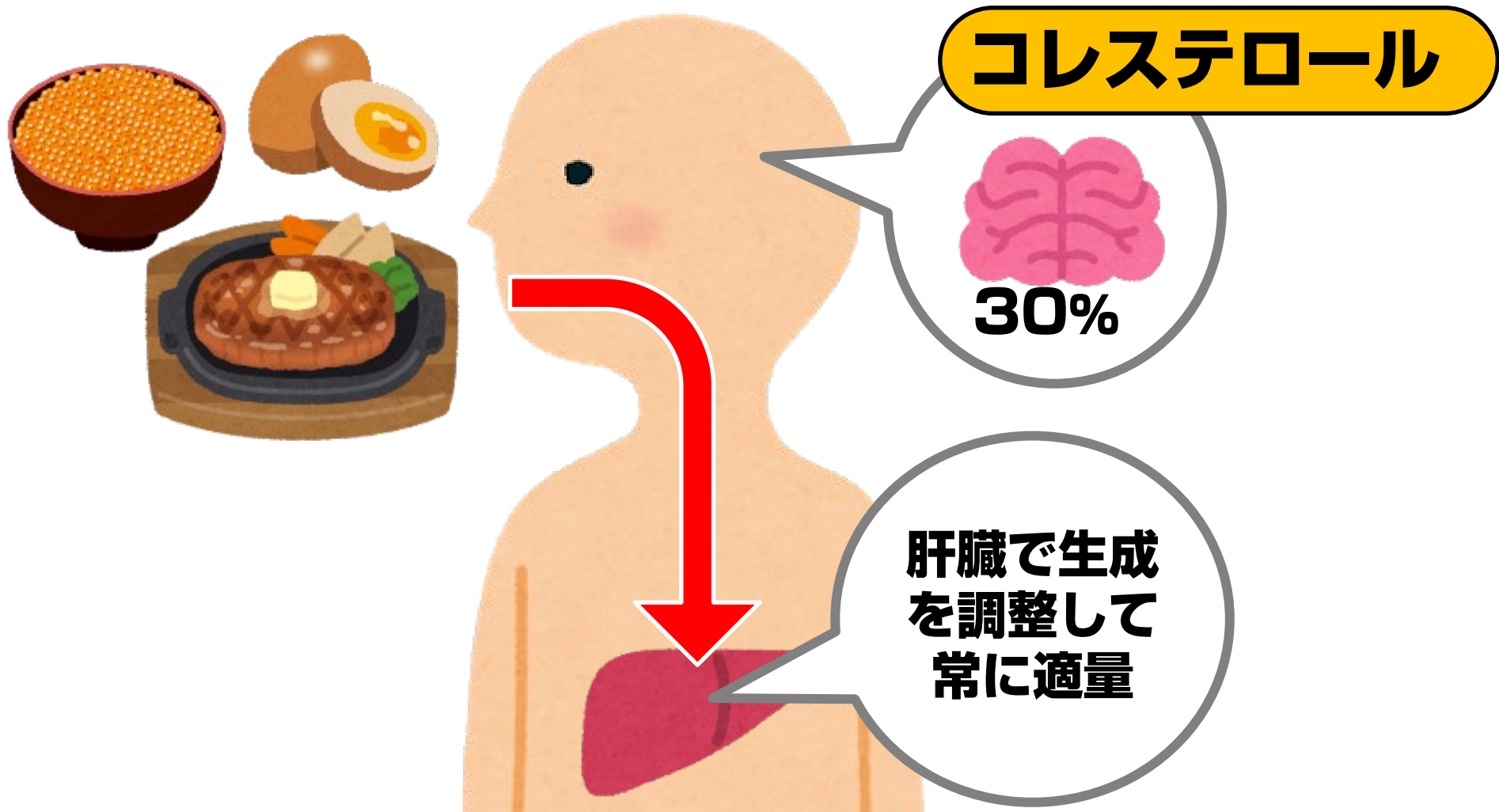
豚脂



牛脂



コレステロールは大丈夫？



70~80%は肝臓で生成



奥山治美略歴：

東大薬卒／同大学院博士課程修了/薬博。

東大薬助手／名市大薬助教授、教授をへて名誉教授。

金城学院大・薬教授、特任教授をへて退職。

客員教授歴（米国イリノイ大、米国ベイラー医科大、
富山大・和漢医薬学総合研、中国大連医科大、大連
大）。日本脂質栄養学会初代会長。

**「植物油は普段の食事（米や大豆食品）
で十分摂れるので、あえて摂る必要はな
いと考えています。一方、ラードやバ
ターなどの動物性脂肪は、長期的に摂っ
ても問題ありません。」**

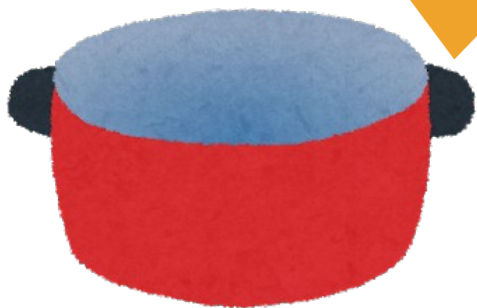
- 1. 季節の魚をもっと食べましょう！！**
- 2. 料理には植物油を控えて、
バターやラードを使いましょう！**

天然ミネラル入り

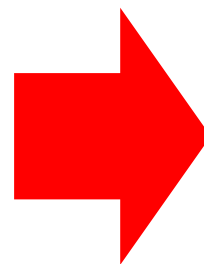
手作りラード

ハクア (100ml)

豚の脂身 (1kg)



水 (1,000ml)



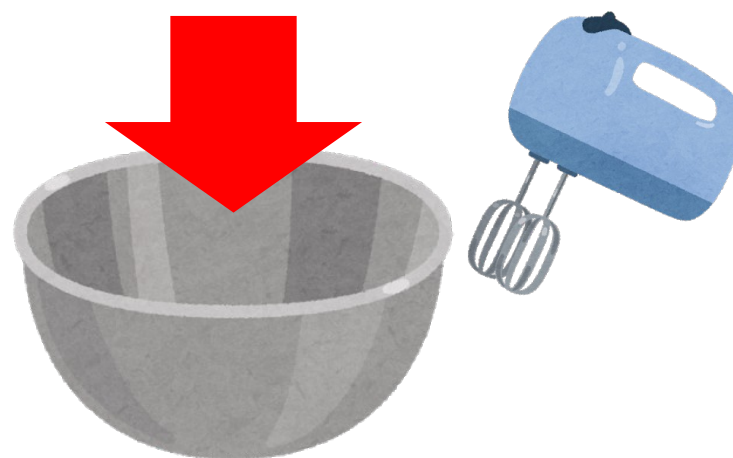
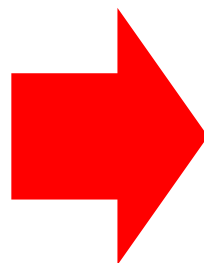
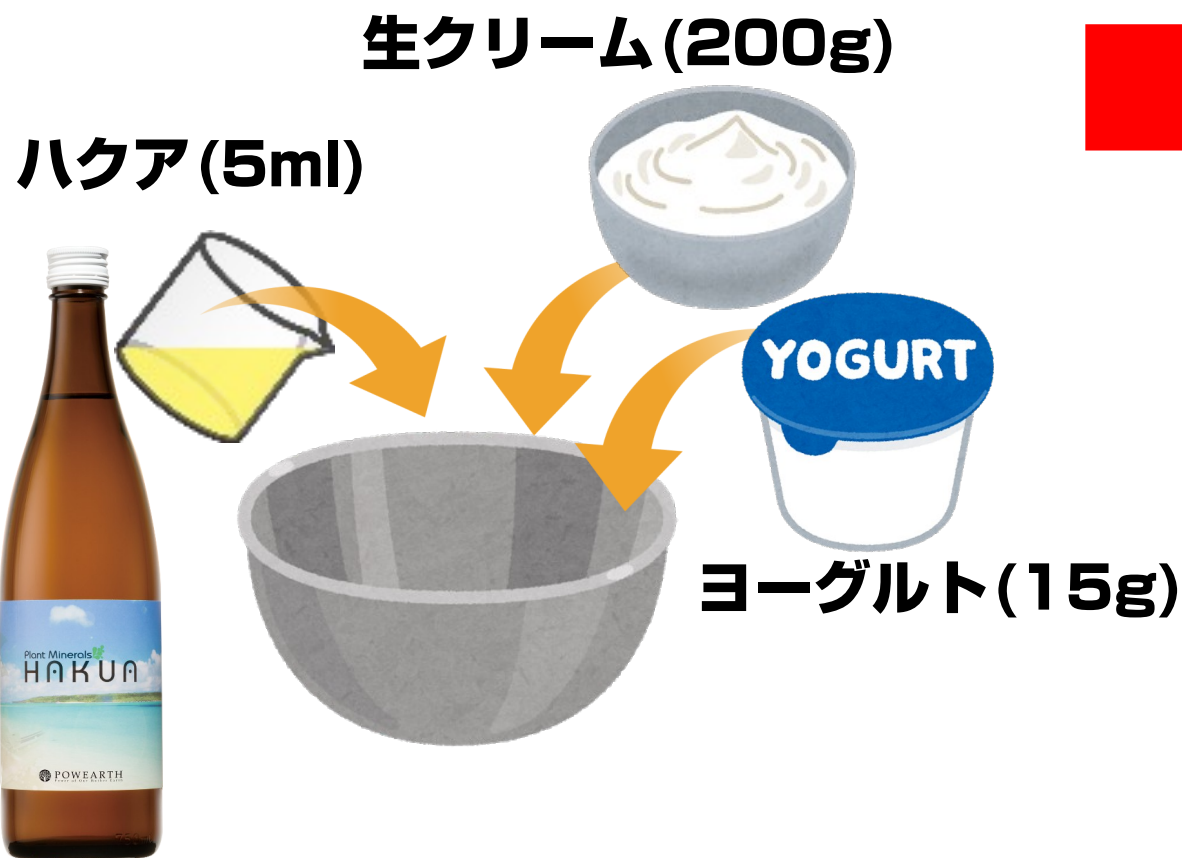
水分を飛ばして
こしたら出来上がり



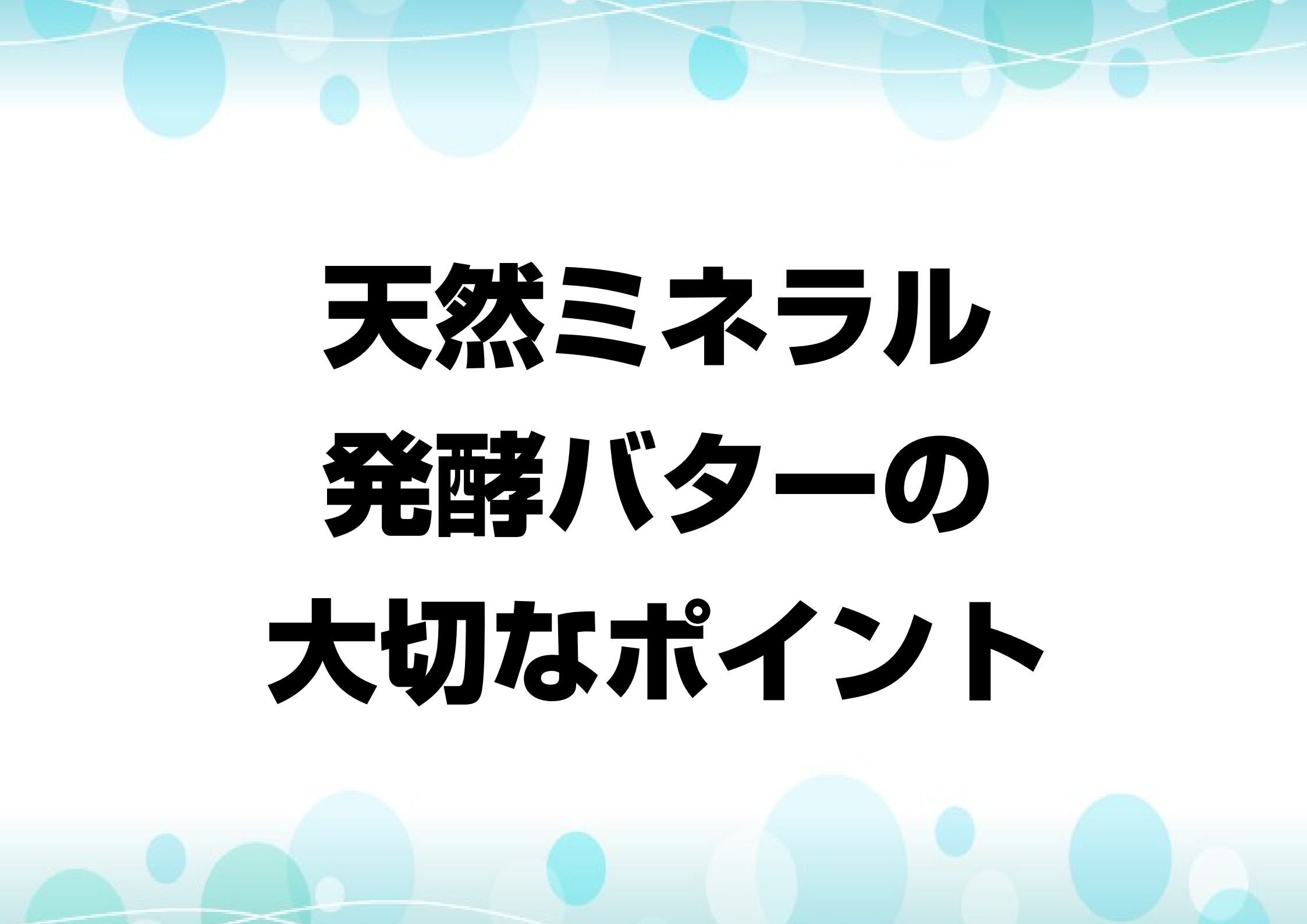
天然ミネラル入り

手作り発酵バター

6~8時間

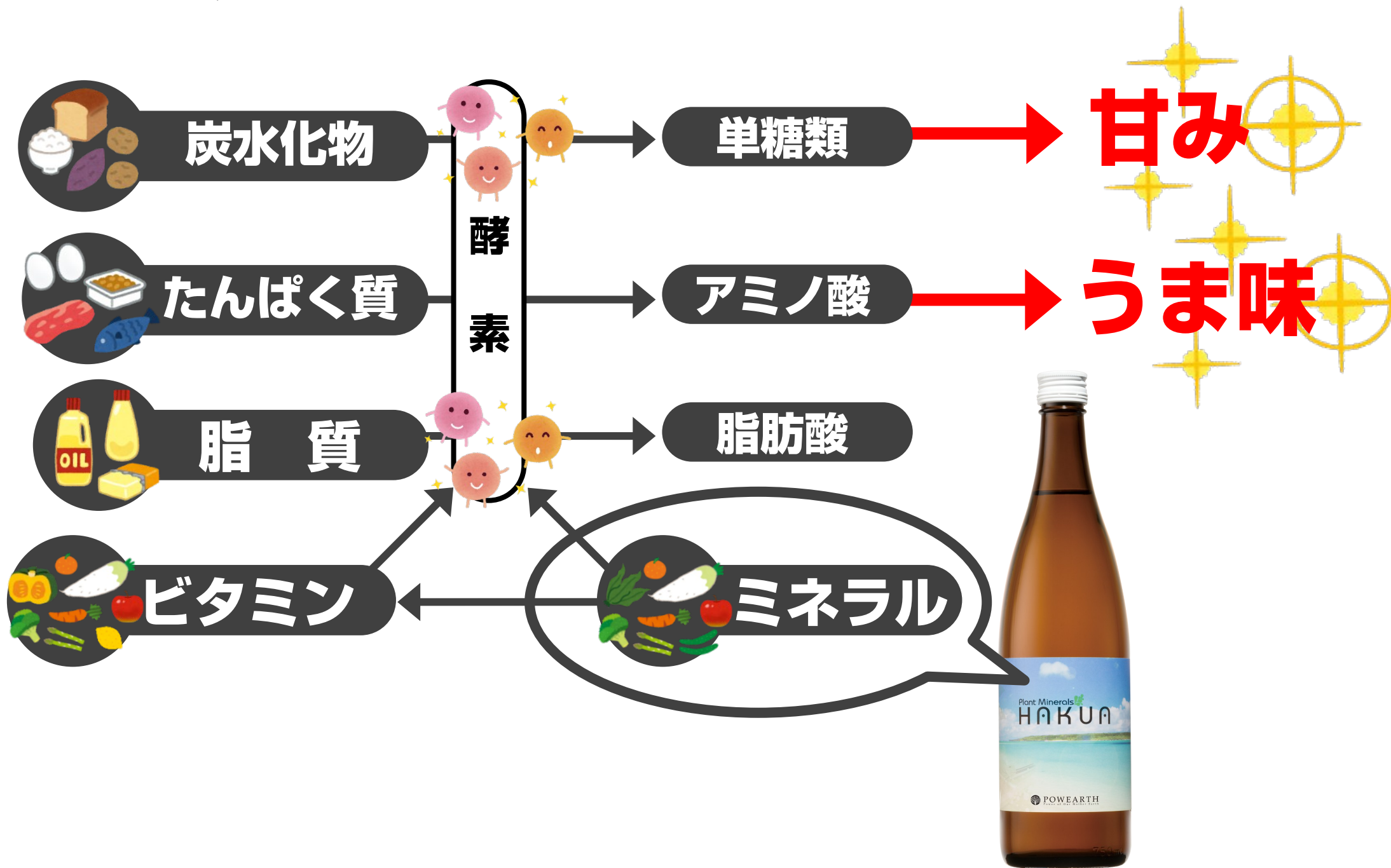


10分混ぜて
こしたら出来上がり



**天然ミネラル
発酵バターとの
大切なポイント**

理想の発酵のために



ミネラルの相互作用 (一部例)

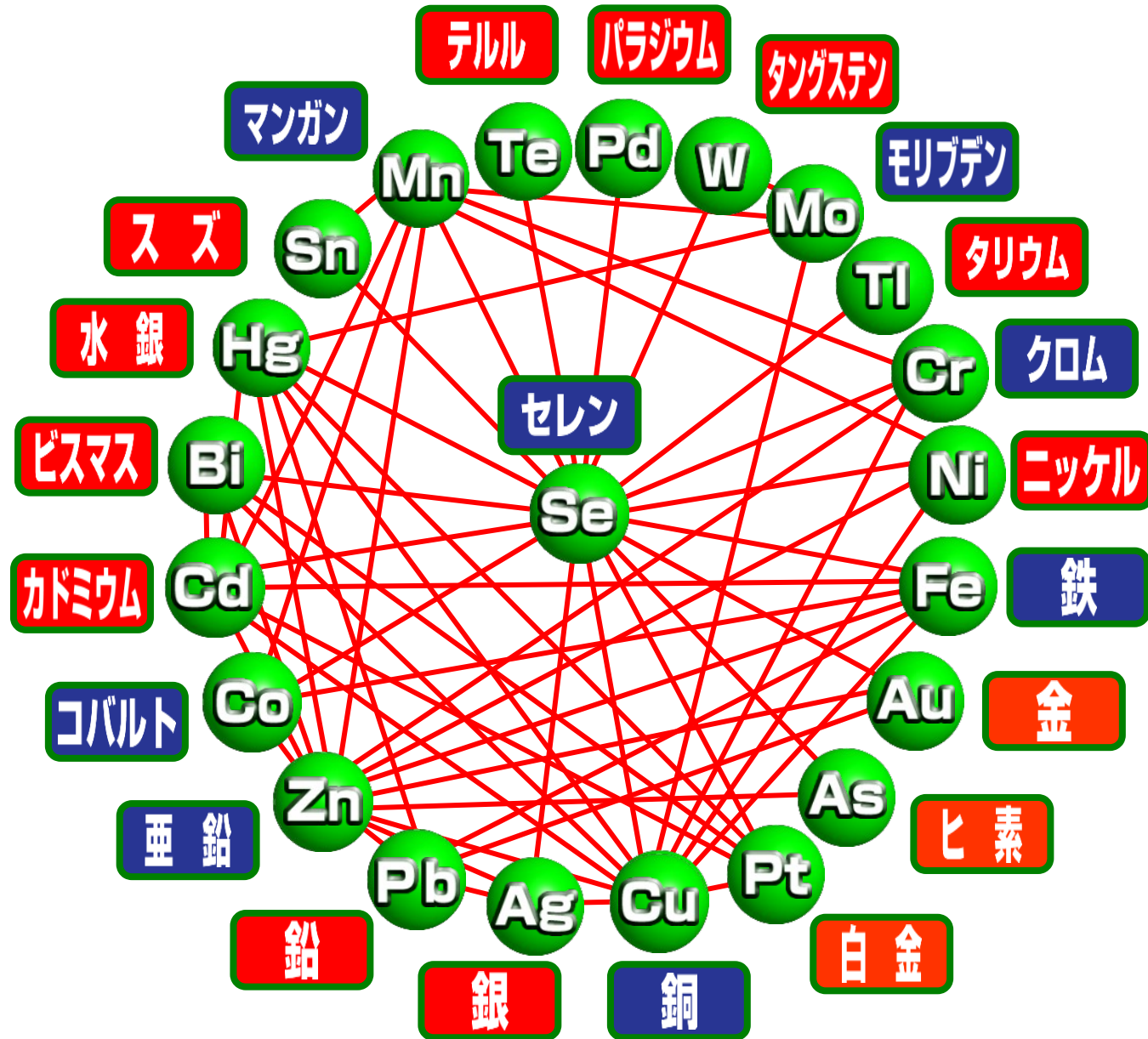
16種類の必須ミネラル

7種類の主要ミネラル

- ・カルシウム ・塩素
- ・リン ・ナトリウム
- ・カリウム ・マグネシウム
- ・イオウ

9種類の微量ミネラル

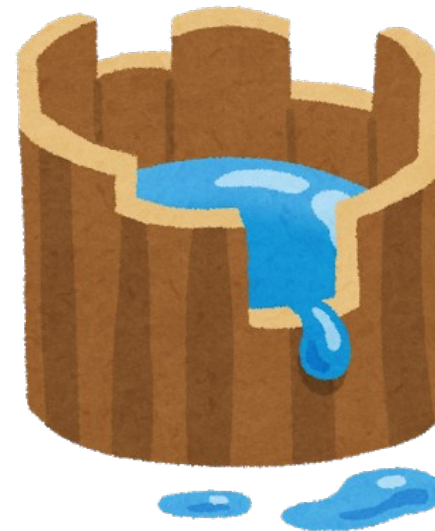
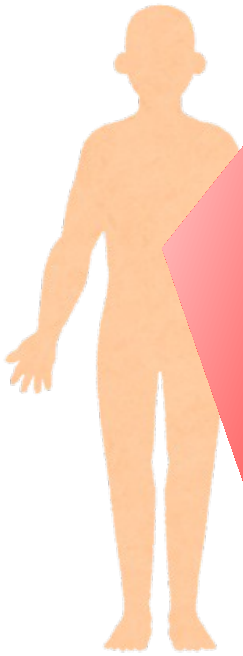
- ・鉄 ・セレン
- ・亜鉛 ・モリブデン
- ・銅 ・コバルト
- ・ヨウ素 ・クロム
- ・マンガン



痕跡元素(トレースエレメント)

0.002%以下

- ヘリウム
- リチウム
- ベリリウム
- 硼素
- ネオン
- アルミニウム
- ケイ素
- アルゴン
- スカンジウム
- チタン
- バナジウム
- コバルト
- ニッケル
- ガリウム
- ゲルマニウム
- ヒ素
- 臭素
- クリプトン
- ルビジウム
- スロンチウム
- イットリウム
- ジルコニウム
- ニオブ
- テクネチウム
- ルテニウム
- ロジウム
- パラジウム
- 銀
- カドミウム
- インジウム
- スズ
- アンチモン
- テルル
- キセノン
- セシウム
- バリウム
- ランタン
- セリウム
- プラセオジウム
- ネオジウム
- プロメチウム
- サマリウム
- ユロビウム
- ガドリニウム
- テルビウム
- ジスプロシウム
- ホルミウム
- イリジウム
- 白金
- 金
- 水銀
- 銩
- 鉛
- ビスマス
- ホロニウム
- アスタチン
- ランタン
- フランシウム
- ラジウム
- アクチニウム
- トリウム
- プロトアクチニウム
- ウラン



痕跡元素の働きと欠乏症 一部例

■アンチモン■

- 住血吸虫症に有効・その他

■ホウ素■

- カルシウムとマグネシウムの効果的な使用を助ける
- 骨の新陳代謝に不可欠
- 適切な内分泌線の機能
- 骨からカルシウムが失われるのを低減させる
- その他

■セシウム■

【欠乏すると】

- 集中力欠如
- 不安
- 大動脈コレステロールプラーク形成
- 冠動脈症
- 躁鬱病
- 糖尿病（バナジウムも）
- 血液コレステロールの高騰
- 血液トリグリセリドの高騰
- 疲れ
- 活発性過度
- コレステロール血充
- 低血糖症（バナジウムも）
- 不妊症と精子数の低下
- 学習障害
- 負荷窒素バランス
- 前糖尿病（バナジウムも）
- 抹消神経障害
- 発育不全
- 短命
- その他

■リチウム■

【欠乏すると】

- 集中力の欠如
- うつ病
- 不妊症
- 喘息
- 拒食症
- 奇形
- 小動脈の石灰化
- 錯乱
- うつ病
- 発育不全
- 活発性過度
- 高血圧
- 低体温症
- 不眠症
- 被刺激性
- 悪性の軟組織石灰化
- 生理痛
- 筋肉痛、筋肉の衰え、

弱体化

- 神経質、神経系の被刺激性

■ゲルマニウム■

- 酸素の使用を助ける
- 免疫組織の機能を高める
- 電気パルス開始剤としてきわめて効果的

【欠乏すると】

- 関節炎
- ガン
- エネルギーの低下
- 骨粗しょう症
- その他

■ネオジム■

- 実験動物の寿命を2倍にする
- 細胞の成長を助長する
- その他

■ニッケル■

【欠乏すると】

- 貧血症
- 思春期遅発症
- 肝臓の酸化能力低下
- 皮膚炎
- 死産率の増加
- 発育不全
- 亜鉛吸収不全
- その他

■プラセオジミウム■

- 実験動物の寿命を2倍にする
- 細胞の発達を助長する
- その他

■ケイ素■

- 成長期の骨のコラーゲンを100%助長する

【欠乏すると】

- 爪がもろくなる
- 髪が乾きもろくなる
- カルシウム利用の低下
- 動脈壁の強度の問題
- 皮膚質の低下
- その他

■銀■

- 抗バクテリア
- 抗菌
- 抗ウイルス
- 病をもたらす650以上の有機体を殺す
- 全身的殺菌剤であり、免疫性を助長する
- 炎症を抑え治療を促進する
- その他

■ストロンチウム■

- 不可欠な微量元素
- ストロンチウムは人間を含む多くの生体のカルシウムに代わることができる
- その他

■ツリウム■

- 実験動物の寿命を2倍にする
- 通常細胞の発達を助長する
- その他

■バナジウム■

- グルコース酸化と輸送を助ける
- 抗ガン物質
- コレステロールの生産を低減
- インシュリンの効果を助長
- 心筋の萎縮効果を助長

[欠乏すると]

- 心臓血管症
- 糖尿病
- 死産が増える
- 不妊症
- 肥満症
- 成長の低下
- その他

■イットリジウム■

- 実験動物の寿命を2倍にする
- 正常細胞の成長を助長する
- その他

■ユーロピウム■

- 研究所の実験動物の寿命を2倍にする
- その他

■フッ素■

- 植物からのコロイド状のものは骨の強さと無毒性を助ける
- その他

2004年1月21日 (世界国際フォーラムにて)

ユニセフ (国連児童基金)

**80カ国における
栄養被害状況調査**



ユニセフ事務局長
キャロル・ベラミー



**主要なビタミンやミネラルの欠乏が、知的発達を損ねたり
免疫機能を弱めたり先天的欠損症を引き起こしたりして
およそ20億人の人々が、もともと持っていたはずの身体的
精神的可能性を発揮できない生活を送らざるを得なくなっ
ているのです。私達は「ビタミンやミネラルの欠乏症」が
もたらす壊滅的な結果から、特に子どもたちを守らなければ
なりません。**

現代の食生活には

天然の微量多様なミネラル

が必要 !!





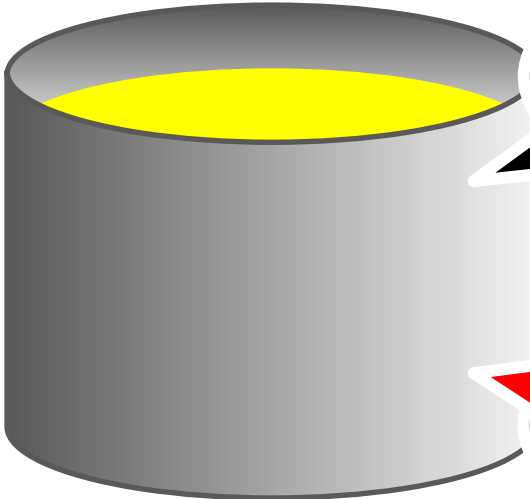
おしまい



トランス脂肪酸

- マーガリン
- ファットスプレッド
- ショートニング

部分水素添加



トランス脂肪酸

**ジヒドロ型
ビタミンK1**

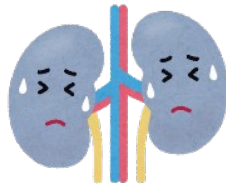
マーガリン
ファットスプレッド
ショートニング



心筋梗塞



脳梗塞



糖尿病腎症



心筋梗塞



脳梗塞



骨粗鬆症

●2003年デンマーク

トランス脂肪酸禁止

●2018年アメリカ

トランス脂肪酸禁止

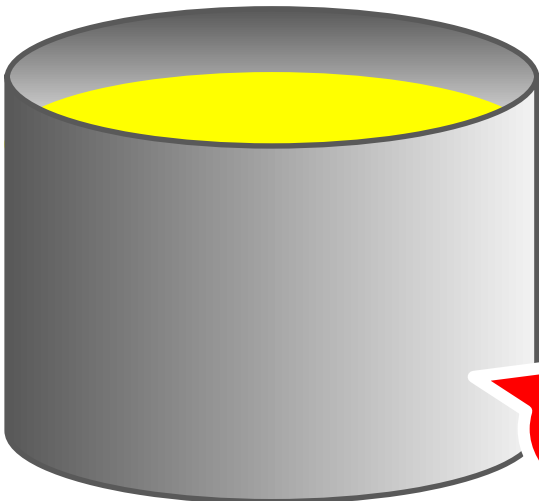
WHOの公式声明



World Health
Organization

「トランス脂肪酸は不必要な有毒化学物質で、命を奪います。世界中の人々がそのような物質にさらされ続ける理由はありません」

完全水素添加



**ジヒドロ型
ビタミンK1**

マーガリン
ファットスプレッド
ショートニング





称	マーガリン
料名	食用植物油脂、食用精製加工 化剤、香料、着色 材料の一部にナ
量	200g(100g)
期限	側面に記載



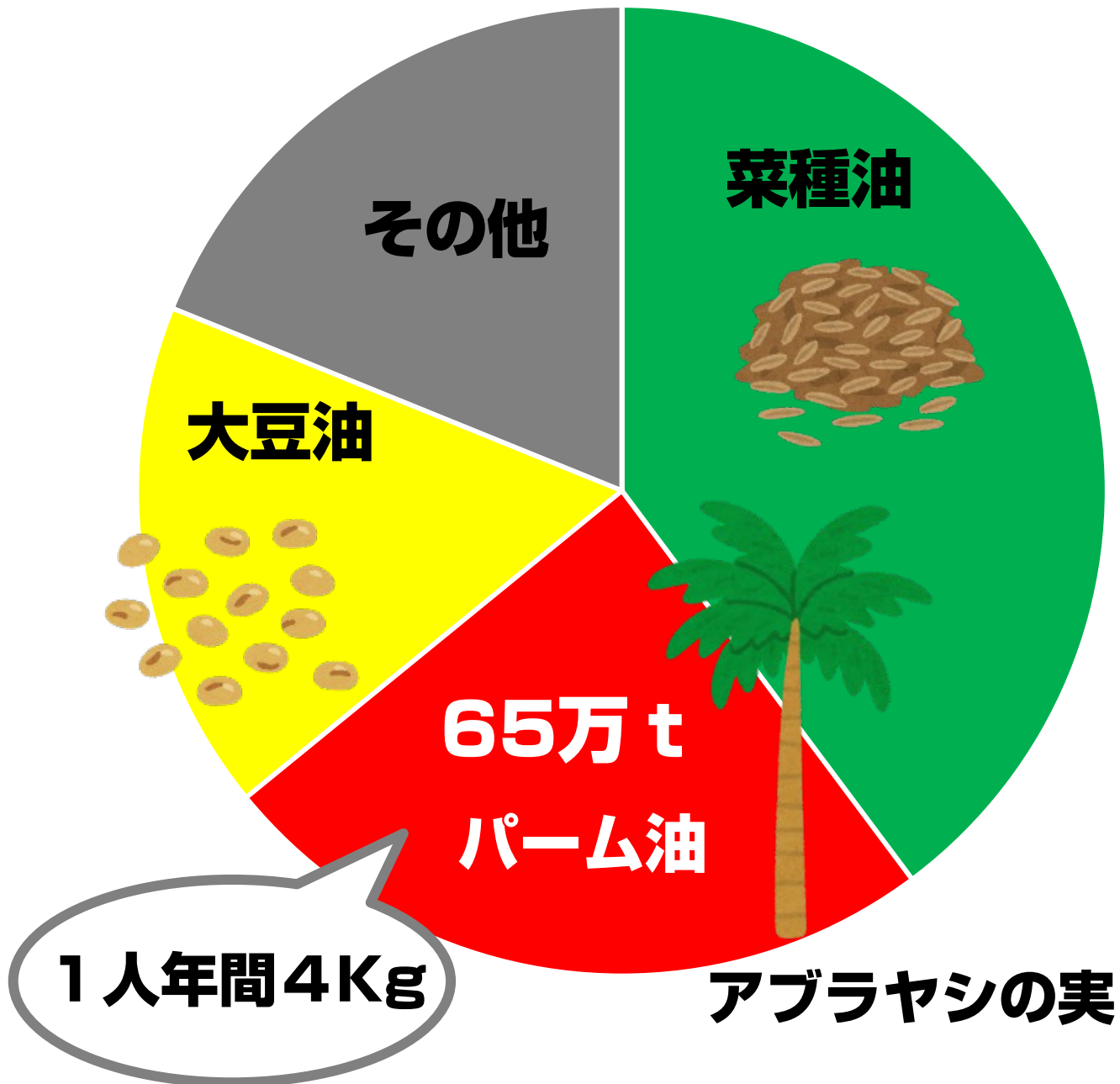
名 称	食パン
原材料名	小麦粉(国内製造)、糖類、ショ ートニング、パン酵母、マーガリン、 卵、脱脂粉乳、食塩、ナチュラル チーズ、牛乳、発酵種、植物油脂、 乳清ミネラル/乳化剤、イースト フード、香料、V.C、(一部に乳成 分・卵・小麦・大豆を含む)

名 称	ポテトチップス
原 材 料 名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油、食 塩、デキストリン / 調味料(アミノ酸等)
内 容 量	135g
賞 味 期 限	表面に記載
保 存 方 法	直射日光の当たる所、高温多湿の所での保存は さけてください。

菓子パン

小麦粉(国内製造)、苺ジャム、マーガリン、糖類、ショートニング、脱脂粉乳、パン酵母、食塩、発酵風味料、発酵種、
植物油脂/乳化剤、ゲル化剤(増粘多糖類)、酢酸(Na)、酸味料、香料、イーストフード、カロテノイド色素、V.C、
(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)

日本の植物油消費量



パーム油の原料名称

- 植物油
- 植物油脂
- ショートニング
- マーガリン
- グリセリン
- 界面活性剤 など



日本食品油脂安全性協議会

大腸ガンの発癌
を異常に促進

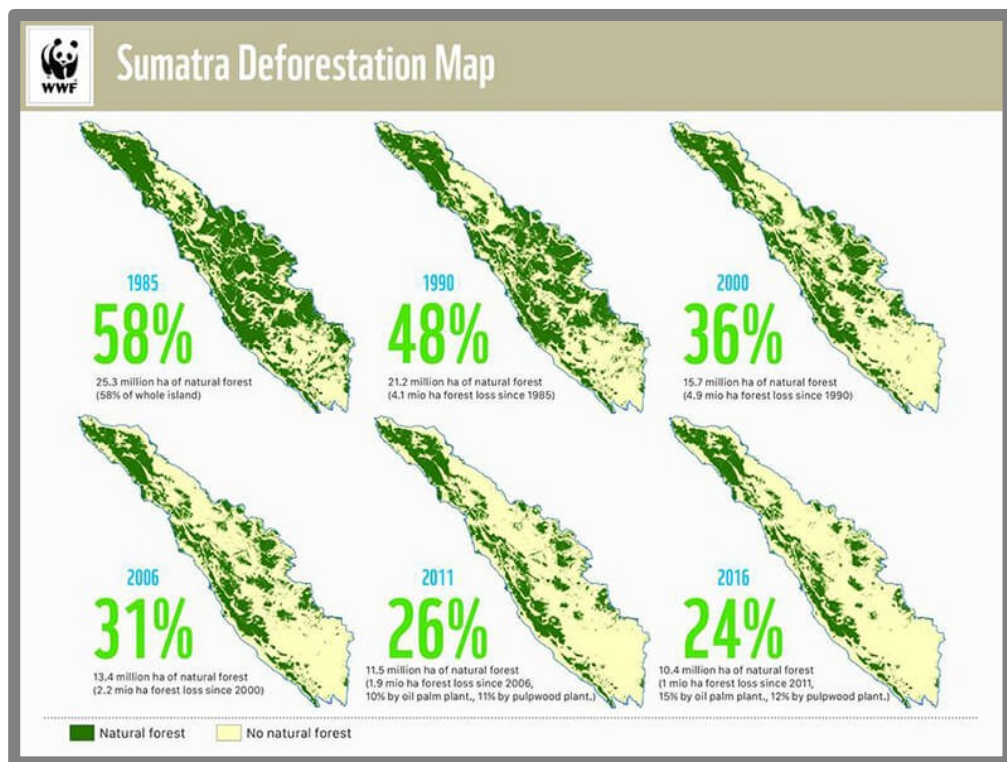
内分泌かく
乱作用

寿命短縮作用

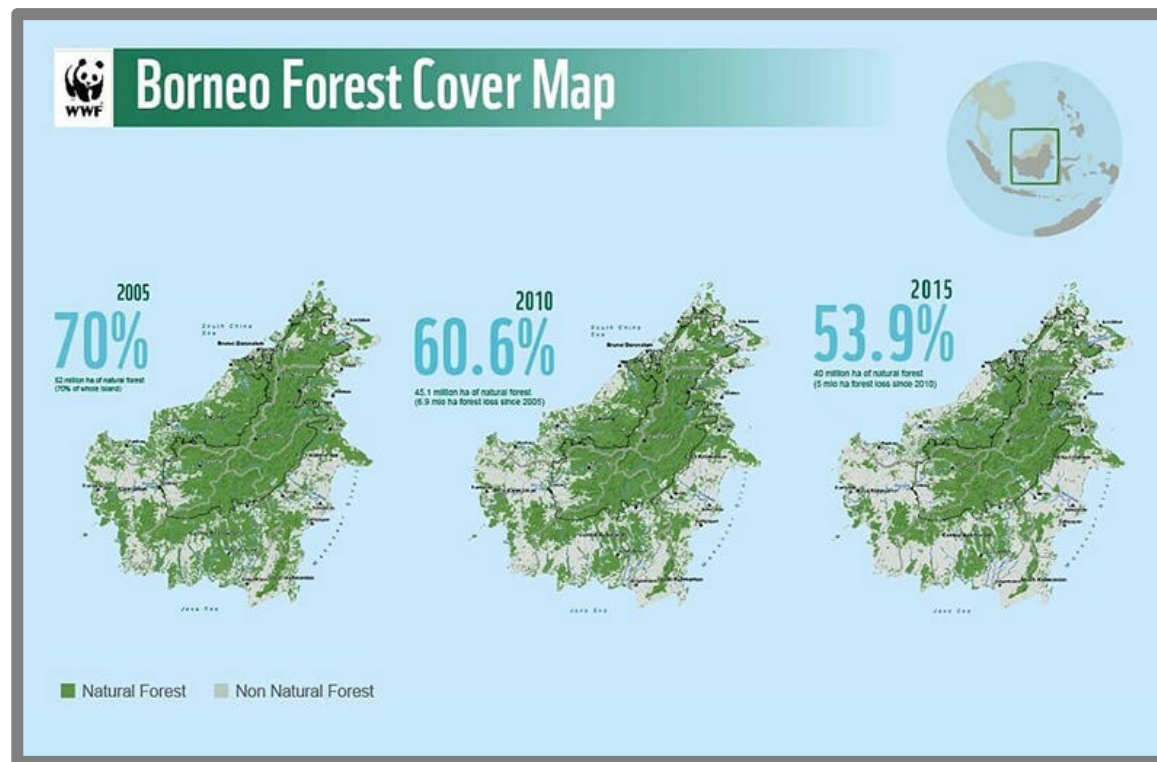
精巣テストステ
ロンを下げる



森林破壊



スマトラ島



ボルネオ島