

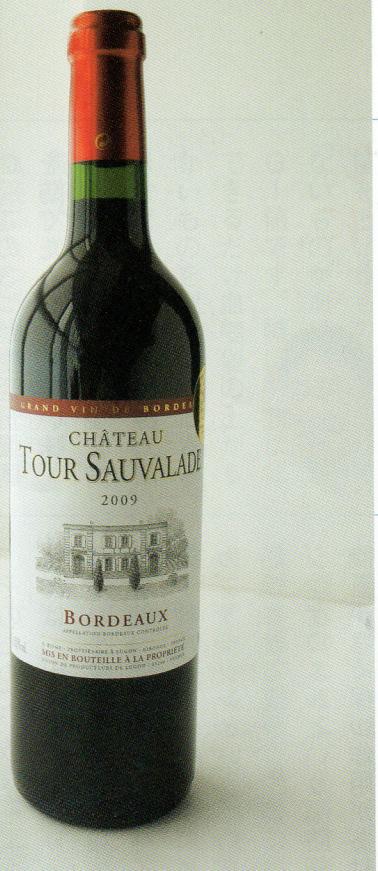
9

## ここで、脂のお話 なぜ、オリーブオイル をすすめるのか？

「まず、体内で分解された脂肪は、脂肪酸になるということを覚えてください。

脂肪酸には大きく2種類あって、一つが牛・豚・鶏に含まれている飽和脂肪酸。

ヤシ油にも含まれます。これらの動物は、私たちより体温が高いため、飽和脂肪酸は私たちの体内で固まりやすい性質をもっています。摂りすぎると血液がドロド



10

アドバイス

飲むなら、赤ワイン。「レスベラトロール」が注目の成分です。

第1章で、名前のあがった（9頁）「ガレンテ教授の研究によって、赤ワインに含まれているポリフェノールの一種『レスベラトロール』が長寿遺伝子の活性を高め、寿命を延ばすことが突きとめられています」と、白澤教授。編集部は早速、実行。「1日に1~2杯まで！」だそうです。

ちなみに、和食と地中海料理はよく似ていますが、違いは、オリーブオイルとワイン。どちらも和食に合います。

口になり、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

11

## ひと昔前のように お茶の時間を 増やしませんか。

「緑茶をたくさん飲む人には、ガンの発症が少ないという報告があり、緑茶に含まれるカテキンがガンを予防することはわかつていますが、では、どの程度飲めばいいのか、まだ、そこまではわかつていません。

アルツハイマー病になるマウスを使った実験では、緑茶カテキンの主成分を直接マウスの体内に入れると、アルツハイマー病にな

るとあらわれる老人斑がおよそ半分に減少しています。この実験の緑茶の量を体重60kgの人に対応すると500mlになります」。急須でゆっくり淹れる、お茶の時間を復活しませんか。



このうち体にいいのは、オリーブオイルと、オメガ3の脂。前者は酸化しにくく、血液中の悪玉コレステロールを減らします。青魚の脂がいいのは常温で固まりにくいから。これが動物の脂との大きな違いです」。

アルツハイマー病になるマウスを使った実験では、緑茶カテキンの主成分を直接マウスの体内に入れると、アルツハイマー病にな

緑茶をたくさん飲む地域には生活習慣病の人が少ない、というデータがあるそうです。第2章はここまで。ひといきいれください。