



自然派美容室ビーフェイス  
練馬区旭町1-15-5  
TEL 03-3976-1201  
http://www.b-face.co.jp

✿ 手にとって見ていただき  
ありがとうございます。

### \* 見栄の張り合いか？

このごろやたらと偽装問題が取り上げられています。私は昔からやっていたのではないかなと思っています。

この問題の後に行われた調査でお店を選ぶ一番の理由は「味」だそうです。

このような調査を事前に行われていたならば、メニューの内容も変わっていたのでは...

たとえば、「エビの〇〇」とか「牛肉の〇〇」のようなメニューしていれば何ら問題は、なかったのでは、ないでしょうか？ ☆味で勝負でしょ！！

### \* プラスチック食品？

顕微鏡で見るとプラスチックにたいへん似ているオイルのことをいうそうです。

バターなどの動物性の油脂は「飽和脂肪酸」を多く含むのでコレステロール値を上げて心筋梗塞や動脈硬化のリスクを高める。

動物性油脂の食べすぎは危険であると多くの人認識していると思います。

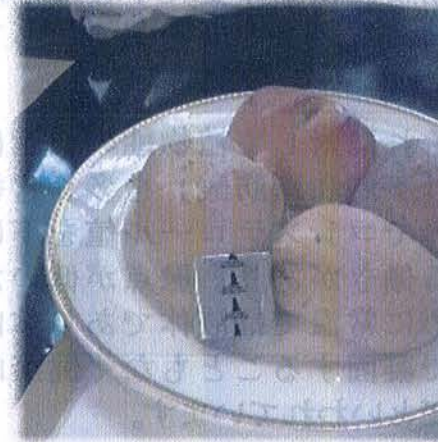
それに対して植物性の油脂は「不飽和脂肪酸」を多く含むのでコレステロール値を下げる働きがあり、融点が低いために常温では液体であり体内で凝固することもなく健康的だといわれています。

このことが動物性油脂より植物性油脂が健康的だと信じられてきた理由なのですが、しかし、植物油は酸化しやす

くて品質の劣化が早く、日持ちしないという性質があります。

そこで日持ちのする酸化しにくい、バターに代わる固体の植物油脂が20世紀の初頭から「水素添加」という化学処理によって固体の植物油脂を科学的に組成し、安定し、劣化しにくく酸化したり腐ったりすることのない便利な油が登場しました。

しかもバターよりも安く製造できるので、健康的な植物油



だという神話とともにすぐに人気を得ることとなったのです。

それがバターに代わり、家庭用ではマーガリンとして・・・製造用ではショートニングとして・・・

パンや菓子類の練り込み材料として、フライドポテトやチキンの揚げ油として、アイスクリームやコーヒー用のミルク、カレーのルーなどの加工食品などに、広く使われています。

マーガリン・ショートニングが科学的に安定して腐らない植物油脂であること理由は、水素添加という化学処理によって不飽和脂肪酸が「トランス型脂肪酸」に変化したことによるものです。

水素添加した脂肪（トランス型脂肪酸）の分子を顕微鏡で見るとプラスチックにたいへん似ていて、科学者たちは「オイルのプラスチック化」と呼んでいたそうです。

水素添加によって生まれたトランス脂肪酸は自然界には存在しない物質でアメリカやヨーロッパでは、この天然



(牛や羊の胃の中)のトランス脂肪酸と化学変化によって生まれたトランス脂肪酸を区別して規制しています。

2002年7月、アメリカの医学学会がトランス脂肪酸は「悪玉コレステロール」を増加させるだけでなく肝臓に悪影響を及ぼして「善玉コレステロール」を減少させてしまうという

2倍のマイナス効果で心臓病のリスクを高めると警鐘を鳴らした。

人体に危険な油であることから2005年8月にはニューヨーク市がすべてのレストラン、スーパーにトランス脂肪酸を含む調理油を使用しないように呼びかけている。

ヨーロッパの各国ではそれ以前からトランス脂肪酸の危険性が広く知られており、加工食品の含有率規制も行われている。

アジアでも、韓国と台湾ではすでに含有率表示が義務化されている。

WHO(国連世界保健機関)とFAO(国連食料農業機関)は合同で報告書を発表して、トランス脂肪酸の摂取量は最大でも1日あたりの総エネルギー摂取量の1%未満とするように勧告している。

人体はトランス脂肪酸を他の油脂と同じように処理



しようとするが、通常ではあり得ない分子構造のために処理しきれずに体内に蓄積してしまったり、悪影響を及ぼすことが様々な研究の結果でわかっている。

このことが、世界中でのマーガリン規制(トランス脂肪酸規制)につながっている。

コレステロールのバランスを崩して動脈硬化などの心臓疾患のリスクを高めるほか、免疫力を低下させてアトピー性皮膚炎などのアレルギーの原因のひとつとなることも指摘されている。

また体内を酸化させてガンを発生させる原因にもなるともいわれている。

アメリカではガンによる死亡率とトランス脂肪酸を含む食品の消費率それぞれの増加がほぼ一致しているという報告もある。

痴呆について長年にわたって研究したアメリカの科学者からは、トランス脂肪酸が認知機能を下げの恐れがあるという報告が出されている。血中の悪玉コレステロール

が増えるために心臓だけでなく脳の動脈硬化も進むためではないかとみられている。



右上がマーガリン、左下が低脂肪マーガリン、右下がバターです。アリも食べないものを私達は食べさせられているようです。

マーガリンの代わりとして水素添加などの化学処理をしないで、常温でも固体のパーム油をベースにする方法で「バーガリン」という製品が作られているが業界の圧力やもろもろの



事情により日本では、なかなか普及していないのが現状のようです。実際私も「バーガリン」を見たことは、ありません。

規制がある国ではトランス脂肪酸の低減を実現しているが、日本の店舗では危険な油脂を使い続けている。

日本最大といわれるファーストフード店のフライドポテトは、Mサイズをひと袋食べただけでもWHOが勧告した1日あたりのトランス脂肪酸摂取量を超える。

このチェーンの本部があるアメリカでは、すでにすべての店舗でショートニングを使うのを中止してトランス脂肪酸の低減に取り組んでいるのだが、日本では規制がないためにショートニングを使い続けている。

これは、パーム油がベースのバーガリンで揚げたポテトすぐにカビが生えて腐り始め2週間目には腐敗

臭に耐えられないほどに！



ファーストフードチェーンのポテトは微動だにせず約6ヶ月を経過した10月になってもカビも生えず、腐りもしていない。



この危険な油脂トランス脂肪酸への規制が無いのは、先進諸国では日本だけだということも覚えておいてほしい。

ファーストフードチェーンの子ども向けセットメニューは子どもを集客の対象にしている。

子どもたちは学校給食で出されるマーガリンをパンにつけて食べて、その上でのフライドポテトである。

学校給食でのトランス脂肪酸の規制位はするべきではないだろうか。

実際に学校給食が確立されてから何らかのアレルギーを持った子供の数が増えているのも事実である。

プラスチック食品と呼ぶのにふさわしい食べ物を育ち盛りの子どもに与えてもいいのだろうか。

食生活医事ジャーナリストの氏家京子さんがアメリカ

での調査で粗暴犯罪者の血液検査をすると血中の脂肪構成が悪くなっていることがわかるという。

DHA(ドコサヘキサエン酸)の値が暴力経験のない一般の人の値より著しく低くなっている、これは日ごろの食生活における脂肪の摂り方に問題がある結果だという。

朝日新聞では、小、中学校で児童生徒の暴力行為が前年度比で13%増、3年間で7割も増えたことが報じられている。

子どもたちは「感情がうまく制御できない・コミュニケーションの能力が足りない」と観察されていて、いじめは先生たちの様々な努力によって毎年のように減っているのに暴力行為は増え続けているという。

ファーストフードの弊害をレポートしたアメリカの



映画「スーパーサイズ・ミー」(2005年アカデミー賞ドキュメンタリー部門ノミネート作品)ではウィスコンシン州にある不登校などの問題がある生徒を集めた高校でジャンクフードや炭酸飲料を好んでいた生徒たちに低脂肪、低カロリーのランチを食べさせる試みが紹介されている。

オーガニックフードの会社に委託し野菜や果物たっぷりで、全粒粉のパンや揚げたものをやめてオーブンで焼くことを心がけ、すべて手作りの料理を導入して、そして糖分過多の炭酸飲料をやめることで生徒の行動に落ち着きが出て、学習への集中力が高まったと校長が証言をしている。



## ☆和食が 世界無形文化遺産に!!

子供たちに好きな料理を聞いたらハンバーグ/カレー/スパゲティと言う。

お米からパンに・・・  
煮物からお肉の食生活に!

洋食化で体は、大きくなったが、肥満や生活習慣病などが増加している。

海外では日本食がブーム



だが、反対に日本では米やみその消費が減るドーナツ化現象が生じている。

日本にはフランス人以上に上手なフランス料理を作る料理人がいるが、日本料理を日本人以上に作る外国はいない。

正月の伝統食のお節を既製品で済ませるなど伝統食の作り方を親が子に教える機会が少なくなっている。

また、食だけではなく日本の伝統・文化もだんだん継承する人が減り、薄れてきている。

もう一度、日本の伝統文化を思い。  
和食の素晴らしさを改めて知るいいチャンスでは!!

## ●最後に素晴らしい人を 紹介します。

「中村久子」様という女性を知っているだろうか!?  
「ヘレン・ケラー」は、みなさんよくご存知のことと思います。

米国の女性で、目が見えず、耳が聞こえず、口がきけずという三重苦にも負けず、昭和43(1968)年に87歳でこの世を去るまで、世界各地で身体障害者の教育や福祉に尽くした人です。

その「ヘレンケラー」が、「私より不幸な人、そして、

私より偉大な人」と激賞した女性が「中村久子」様です。幼少時に両手両足を凍傷により無くしたのです。そんななかであって、祖母と母は久子さんをただ甘やかす育て方はしなかったそうです。おかげで、久子さんは口をつかって器用に文字を書き、編み物まで自分でできるように育っていきました…が見世物小屋に「だるま娘」の名で身売りさせられます。手足のない体で、裁縫や編み物を見せる芸を披露して生計を立てていました。

そんな中良い方と縁あり結婚し、二女をもうけています。久子さんは、生涯を通じて国による障害者保障を受けることをしませんでした。

「人の命は、つくづく不思議なものです。

確かなことは自分で生きているのではない、生かされているのだということです。

どんなところにも必ず生かされていく道がある。

すなわち人生に絶望なし。いかなる人生にも決して絶望はありません。」

中村久子さんの言葉です。