

植物性油は体に悪い？最新データで説の真偽を検証

「植物性の油は体に悪い」という説が、特にインターネット上で広く見られます。この説は、植物油に含まれる成分や製造過程が、肥満や心臓病、慢性的な炎症を引き起こす可能性があるという主張に基づいています。

しかし、最新の科学研究データを整理すると、「すべての植物性油が体に悪い」という単純な説は正確ではなく、油の種類、質、そして摂取方法によって健康への影響は大きく異なることが明らかになっています。

本記事では、「植物性油が体に悪い」とされる主な論点と、それに対する最新の科学的見解をまとめて解説します。

論点1: オメガ6脂肪酸の過剰摂取は「炎症」を引き起こすか？

【説の概要】

サラダ油として広く使われるコーン油や大豆油、ひまわり油などに多く含まれるオメガ6系脂肪酸の「リノール酸」を過剰に摂取すると、体内で炎症を促進する物質に変わり、様々な慢性疾患の原因になるという説です。

【最新の科学的見解】

この説は、部分的には正しいものの、最新の研究ではより複雑な側面が明らかになっています。

- リノール酸が必ずしも「悪者」ではないことが判明:
複数の大規模な研究を統合したメタアナリシス(科学的信頼性が非常に高い研究手法)によると、リノール酸の摂取量を増やすことで、心血管疾患のリスクや、それに伴う死亡リスクがむしろ低下する可能性が示唆されています。厚生労働省が発行する「日本人の食事摂取基準」の策定においても、同様の科学的根拠が参照されています。
- 重要なのは「オメガ3」とのバランス:
問題視されているのは、リノール酸の摂取量そのものよりも、炎症を抑制する働きを持つ「オメガ3系脂肪酸」(青魚、えごま油、亜麻仁油などに含まれる)との摂取バランスの乱れです。現代の食生活ではオメガ6の摂取が過剰になりがちで、相対的にオメガ3が不足することが、体内の炎症バランスを崩す一因と考えられています。

結論として、リノール酸を過度に避ける必要はありませんが、意識してオメガ3系脂肪酸を摂取し、両者のバランスを整えることが重要です。

論点2:加熱による「酸化」で有害物質が発生するか？

【説の概要】

多価不飽和脂肪酸を多く含む植物油は、高温で加熱すると酸化しやすく、アルデヒド類などの有害な化合物を生成する可能性があります。これが細胞にダメージを与え、様々な病気のリスクを高めるとされています。

【最新の科学的見解】

この指摘は科学的に妥当性があり、注意すべき点です。

- 油の種類によって酸化のしやすさが異なる:
リノール酸を多く含むひまわり油やコーン油などは、比較的酸化しやすい性質があります。一方で、オリーブオイルやアボカドオイルに豊富な「オレイン酸」(オメガ9系の一価不飽和脂肪酸)は、熱に対して安定しており、加熱調理に向いています。
- 調理法が重要:
長時間の揚げ物や、一度使った油の再利用は、油の酸化を著しく促進します。炒め物など、比較的短時間で加熱を終える調理では、リスクは相対的に低くなります。

結論として、揚げ物や高温での調理には、酸化しにくいオリーブオイルなどを使用し、炒め物には米油やキャノーラ油、ドレッシングなど生で使う場合には、えごま油や亜麻仁油といったように、用途に応じて油を使い分けることが賢明です。

論点3:精製プロセスやトランス脂肪酸は問題か？

【説の概要】

安価な植物油の多くは、化学溶剤(ヘキサン)を用いた抽出や、高温での脱臭・脱色といった「精製」プロセスを経て製造されます。この過程で、油に含まれるビタミンやポリフェノールなどの有益な成分が失われるだけでなく、心血管疾患のリスクを明確に高める「トランス脂肪酸」が生成されるという説です。

【最新の科学的見解】

- トランス脂肪酸は大幅に減少:
かつてマーガリンやショートニングの製造過程で発生するトランス脂肪酸は大きな健康問題でしたが、現在では世界的に規制が進み、日本の市場で流通している食用油に含まれるトランス脂肪酸の量は、健康への影響が懸念されるレベルよりも大幅に低い水準になっています。
- 未精製オイルの価値:
一方で、精製によって有益な微量成分が失われることは事実です。特に「エキストラバージンオ

リーブオイル」は、オリーブの果実を物理的に圧搾しただけの未精製の油であり、ポリフェノールやビタミンEといった抗酸化物質を豊富に含みます。

最新の研究では、エキストラバージンオリーブオイルに含まれる「オレオカンタール」などのポリフェノールが、強力な抗炎症作用や抗酸化作用を持ち、心臓病や特定の癌、神経変性疾患のリスクを低減する可能性が数多く報告されています。

まとめ：賢い植物性油の選び方

「植物性油は体に悪い」という説は、特定の種類の油や使い方に限った話が一般化されたものと言えます。最新の科学的知見を踏まえると、健康のためには以下の点が重要です。

1. 「悪者探し」ではなく「バランス」を意識する：特定の油を完全に排除するのではなく、オメガ6とオメガ3のバランスを考え、多様な食品から脂質を摂ることが大切です。
2. 加熱用と非加熱用で油を使い分ける：高温調理には酸化に強いオリーブオイルや米油、ドレッシングなどには熱に弱い亜麻仁油やえごま油を選ぶなど、用途に応じた選択がリスクを減らします。
3. 質の高い「未精製」の油を積極的に：日々の食事に、ポリフェノールなどの有益成分が豊富なエキストラバージンオリーブオイルを少量加えることは、多くの研究で健康効果が支持されています。
4. 動物性脂肪との置き換えを検討する：最新の大規模研究では、バターやラードなどの動物性脂肪を、植物性油（特にオリーブオイルやキャノーラ油など）に置き換えることで、死亡リスクが低下することが示唆されています。

すべての植物油を敵視するのではなく、それぞれの油の特性を理解し、賢く付き合っていくことが、健康維持への鍵と言えるでしょう。