

ヘルス・**風**文庫

認知症を予防し、改善する

卵油

血液をサラサラにし、心筋梗塞や脳梗塞を防ぐ

近畿大学薬学部教授・薬学博士／松田秀秋



卵油とは？

卵油は、一八四四年にフランスのコブレイ博士により発見されたといわれています。

大正一四年に出版された、通称赤本といわれている家庭療法の古典である「実際の看護の秘訣」築田多吉著という本にも、卵油によって、心臓、若白髪がよくなったという実例が紹介されています。

また江戸時代には、徳川一二代將軍家齊が徳川家秘伝の「卵の精」つまり卵油で五四人もの子宝に恵まれたというエピソードも残されています。

それ以後、卵油はいつの頃からか家庭でつくられ、貴重な健康法の一つとして伝えられてきました。

INDEX

Part 1	卵油とは？	3
Part 2	卵油は認知症を予防する	4
Part 3	卵油レシチンは健脳食品	8
Part 4	レシチンは血液をサラサラにする	10
Part 5	卵油の効能	12
Part 6	卵油成分の抗酸化力	14
Part 7	卵油は活性酸素を消去する	16
Part 8	良い油の摂り方	18
Part 9	アンチエイジング(抗加齢)に卵油	20
Part 10	卵油の作り方	22

卵油は認知症を予防する

人間は老化と共に多くの生活習慣病に出合います。

これからは、脳の老化による機能障害が、老人性認知症（ボケ）として始まり、増加してくると予想されています。

老年期認知症といえ、血管性認知症とアルツハイマー型老年認知症です。

この二つで約80%以上を占めています。

また、その他にも、最近、認知症の一種である「ピック病」の患者が増えつつあります。

これは脳の前頭葉と側頭葉が萎



卵油は老年期
認知症を予防して
くれるんだよ

縮することで起きる認知症の一種です。

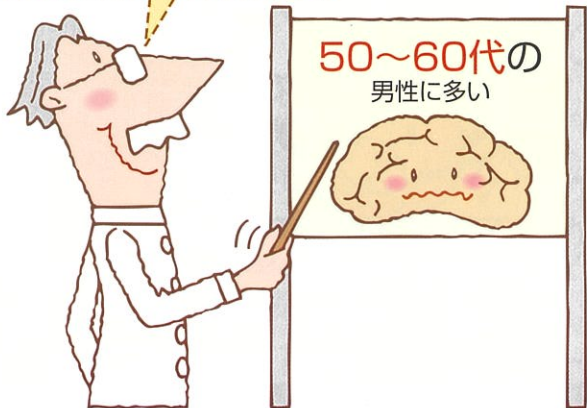
アルツハイマー病とは異なり、五〇〜六〇代の男性に多いのが特徴です。

一八九二年にこの病気を報告した、精神医学者の、アーノルド・ピック博士の名前からつけられました。

日本の認知症のお年寄りの性別的割合をみると、男性は脳血管性認知症が圧倒的に多く、一方、女性にはアルツハイマー病による、認知症が脳血管性認知症をかなり上回っています。

脳血管性認知症は、脳の神経細胞を養う毛細血管が詰まり、その

最近、認知症の1種である「ピック病」が増えつつあるんだ



50~60代の
男性に多い

先に血液が届かないために、脳の機能低下を起こします。

アルツハイマー型の認知症は、脳全体が萎縮することで発症します。

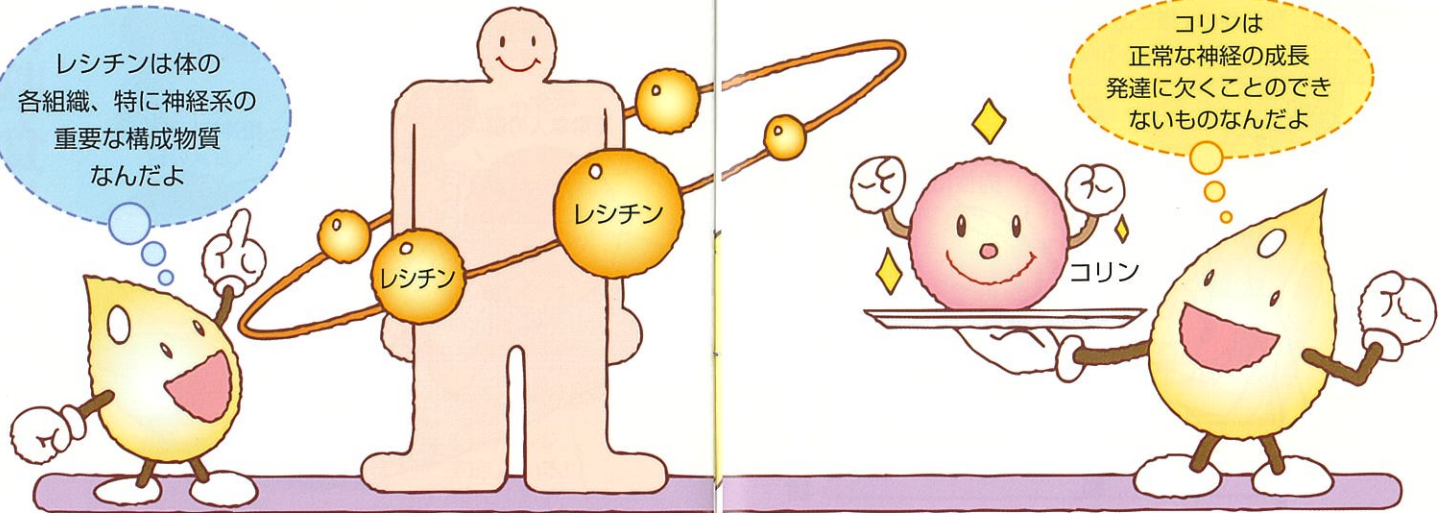
認知症の予防や改善のカギを握るのは、神経細胞と神経細胞の間をつなぐ、ドーパミン、ノルエピネフリン、アセチルコリンなどの神経伝達物質を生成する成分の摂取や血液の流れをよくする食品などを摂ることが重要です。

卵油に含まれているレシチンの構成成分の一つである、コリンは神経伝達物質、つまり正常な神経の成長発達に欠くことのできないものです。

卵油には体を構成する重要な基礎物質である、レシチンが多量に含まれています。

レシチンという言葉はあまり聞きなれない方もあるかも知れませんが、卵黄を意味する、ギリシャ語の「レキトース」から生まれたもので、この語源の通り卵黄に多く含まれています。

レシチンは脂質（脂肪）の一種で、リンを含んでいるために、リン脂質の一つとされていますが、脂質といっても、エネルギー源として使われたり、皮下に蓄えられる脂肪とは異なり、われわれの体の各組織、特に神経系の重要な構成物質であります。



卵油レシチンは健脳食品

人体細胞の数は約六〇兆個とも七〇兆個ともいわれています。

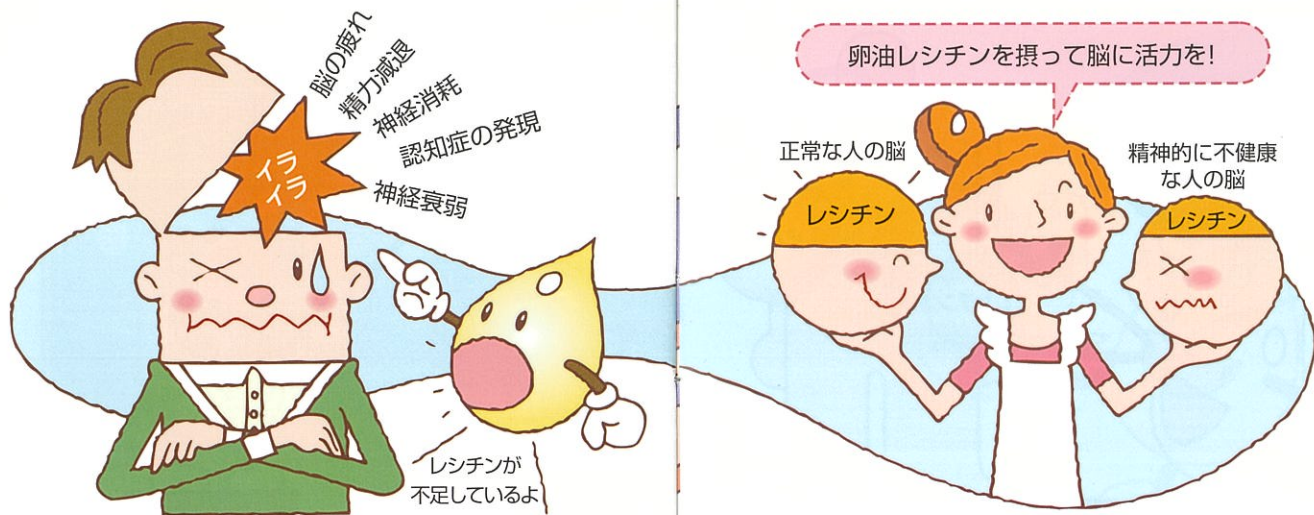
そして、これらの重要な細胞は、毎日一秒間に約五〇万個は死滅し、反対に約五〇万個が誕生しているという繰り返り返しによって、私たちの生命は維持されています。

これらの一つ一つの細胞に必ず、レシチンが含まれており、体重六〇キログラムの人では約六〇〇グラムにもなります。また、レシチンは脳神経系や肝臓など、重要な組織の細胞には特に沢山含まれています。

アメリカのある大学の研究で、精神的に不健康な人の脳には正常人の二分の一のレシチンしか含まれていなかったという報告がありますが、毎日の食事の中にレシチンが少なければ少ないほど、人体内で最も大切な脳の活力は減退してしまふのです。

脳が日常の機能を充分発揮するためには、多くのレシチンを必要とします。そのために、レシチンは頭脳食品とも健脳食品ともいわれているのです。

もし、レシチンが不足すれば、イライラ、脳の疲れ、精力減退、神経消耗、認知症の発現、神経衰弱などが起こります。



レシチンは血液をサラサラにする

毛細血管は人間の細胞全てに、酸素や栄養を送り届ける役目をしています。

また、老廃物や二酸化炭素を回収するという重要な役目も果たしている大切な臓器です。

しかし、通常のサラサラとした粘度の正常な血液でない時、栄養や酸素などが毛細血管の先端まで充分に行きわたりません。

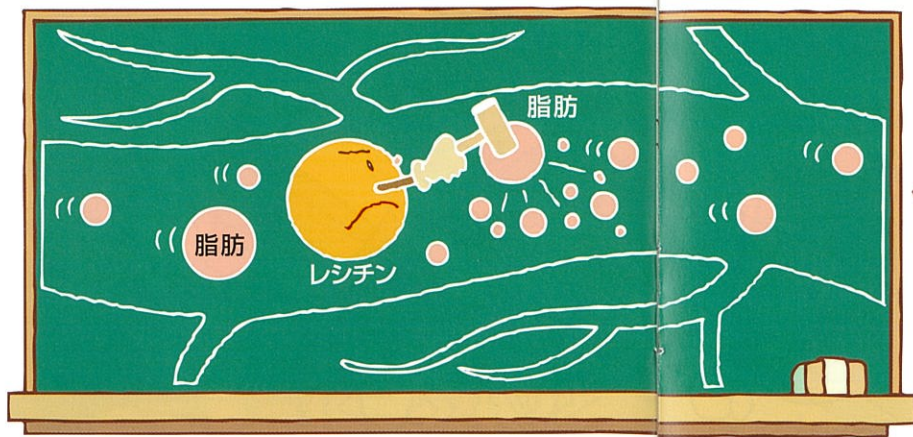
脂質異常症（高脂血症）などになると末端組織が酸素不足と栄養失調になり、免疫力や抵抗力が低下してしまいます。

そして、高血圧や動脈硬化、ガンの発生にもつながっていきます。レシチンは脂肪をこまかい粒に分散したり、脂肪を固まらせない作用（乳化作用）があります。

この作用が血液中の脂質、特にコレステロールの分解や排泄に有効に働きます。

動脈硬化などが起こっている人の血液は何らかの原因で、出血していないのに固まる傾向にあり、とても危険な状態になります。

それが、レシチンにより固まるのを防ぐことができるために、血液の流れはスムーズになり酸素や栄養を体のすみずみまで行きわたらせてくれるのです。



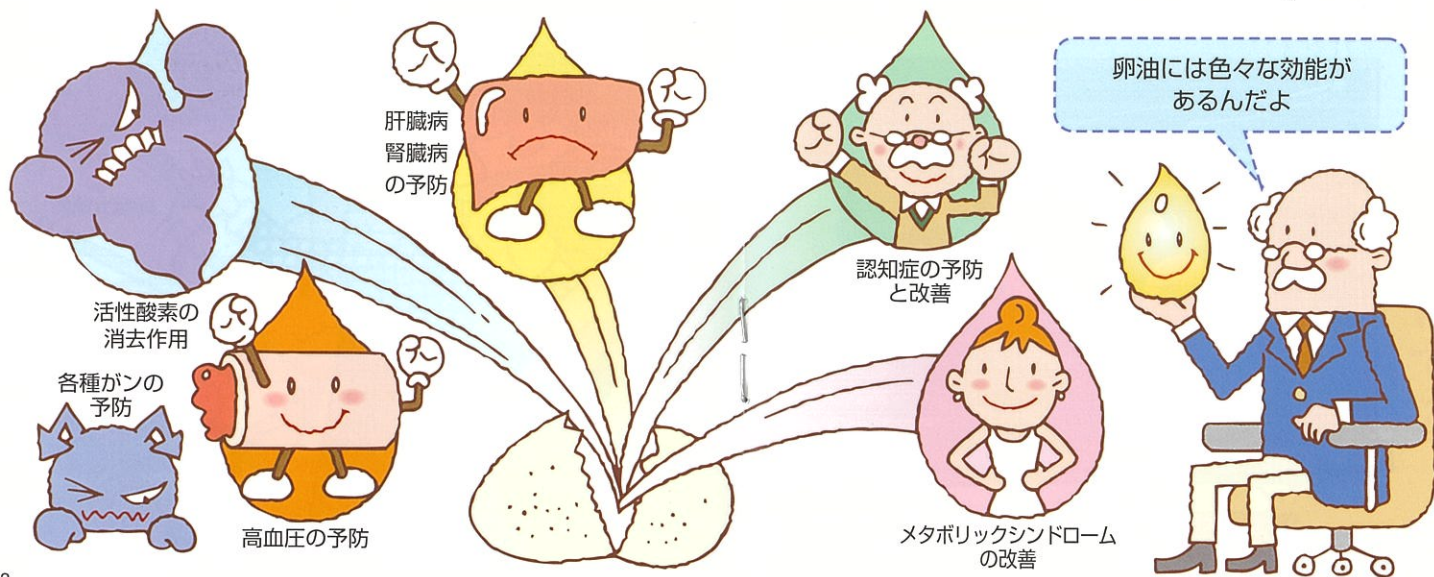
卵油の効能

卵油やそれに含まれているレシチンやビタミンEなどの効能については、アメリカのモリソン博士、ウイリアム博士、スタンフォード大学、ミネソタ大学のグループ、東京大学の安藤博士、京都大学の中村博士など多くの医学者が報告をしています。

- (1) 血液サラサラ作用
 - (2) アンチエイジング作用
 - (3) 抗酸化作用
 - (4) 免疫力強化作用
 - (5) 美肌作用
- 以上のような作用により、次の

ような疾患を予防・改善してくれます。

- ・ 認知症
- ・ メタボリックシンドローム
- ・ 高血圧
- ・ 脳卒中、脳梗塞
- ・ 動脈硬化、心筋梗塞
- ・ ニキビ、肌あれ
- ・ 肝臓病、腎臓病
- ・ 糖尿病
- ・ 各種ガン
- ・ 更年期障害
- ・ 白内障
- ・ 貧血症
- ・ 耳鳴り、不眠症
- ・ 冷え症
- ・ 変形性関節症 他。



卵油成分の抗酸化力

卵油がなぜ古くから注目され利用されてきたのかといいますと、体の脂質の劣化（不飽和脂肪酸の過酸化）防止の作用、つまり「抗酸化作用」があるからです。

この抗酸化作用を強力にしてくれるのが、卵油に含まれている、ビタミンEなのです。

ビタミンEの抗酸化作用は、老化防止や若返りの働きがあるとして注目され、ガン予防のほか多くの生活習慣病をセーブすることが医学的に認められています。

体の不飽和脂肪酸が酸化しはじめると、その反応は連鎖して非常

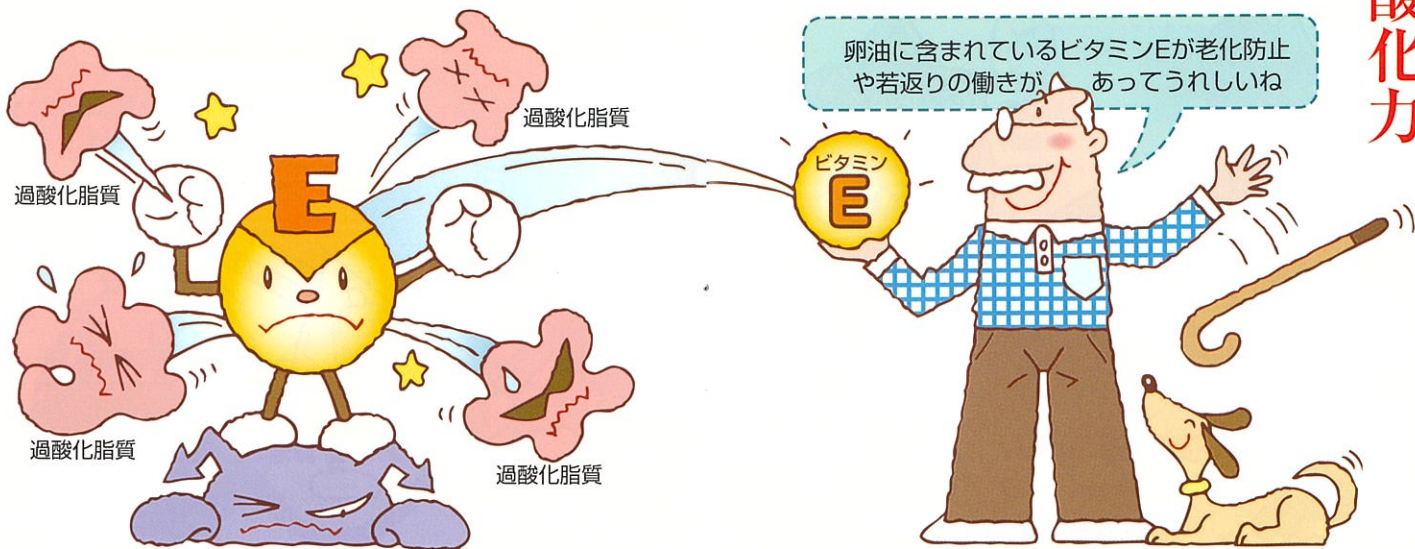
に早く進んでいきます。

こうして増える過酸化脂質は、体をつくる細胞膜の機能を傷害し、細胞を自己崩壊に導きます。

例えば脳は一番酸素消費量の多いところですから、過酸化脂質の増加は、認知症（アルツハイマー病）にもつながりやすく、胃腸の粘膜に出来る潰瘍も細胞脂質の自動酸化が原因です。

ところで、過酸化脂質が増える最大のリスクは、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことです。

このような悪役に対して、卵油に含まれているビタミンEが素晴らしい味方をしてくれるのです。



卵油は活性酸素を消去する

卵油に含まれている成分の、ビタミンEは抗酸化力が強いのです。この抗酸化作用というのは、活性酸素を消去する作用のことをいいます。

六〇兆個もの細胞でできている私たちの体は、その一つ一つに、ミトコンドリアとよばれる発電所があります。

ここでは酸素を原料の一つとして、エネルギーを発生させますが、呼吸で体内に摂り入れられた酸素の約二％が産業廃棄物的な老廃物の活性酸素を副生します。

これは四種類の、反応が強いテ

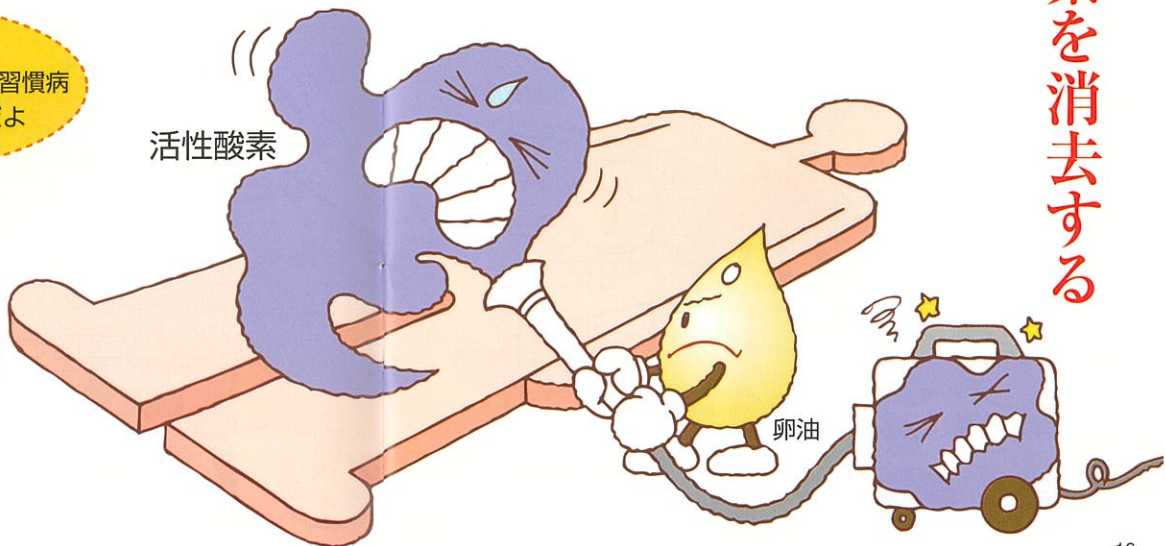
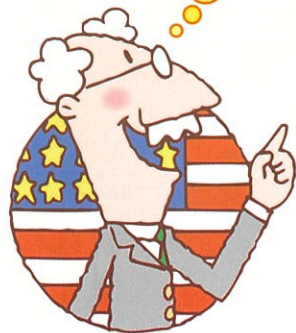
ロ集団ともいわれますが、過酸化脂質という、より有害な物質を連鎖的につくるので、悪玉酸素ともいわれています。

これが、細胞膜や遺伝子破壊に手をかけ、ガンや老化、心臓病、糖尿病、肝臓病といった生活習慣病の原因になるのです。

アメリカ・ネブラスカ大学教授のD・ハーマン博士は「ガンや動脈硬化などの生活習慣病は、活性酸素と深く関わっている」と発表しています。

また、マサチューセッツ総合病院の、ワイツマン博士らは「活性酸素が発ガン性をもつ」ことを実験で証明しました。

卵油は活性酸素を消去してくれてガンや生活習慣病から守ってくれるんだよ



良い油の摂り方

卵油の含有成分には、レシチンやビタミンEをはじめ、注目のオレイン酸も含まれています。

オレイン酸は、オメガ9とよばれる、一価不飽和脂肪酸です。

オレイン酸の特徴としては、最も酸化しにくい不飽和脂肪酸であるということです。

アメリカの心臓学会が、高オメガ9食を一五人の脂質異常症（高脂血症）の女性に三週間のテストを行ったのです。

その結果として、高オメガ食は総コレステロールを八・二%も下げたのです。

したがって、単純に低脂肪食にするよりか、適量のオメガ9（オレイン酸）を摂ることが健康に非常によいと考えられると報告しました。

したがって今メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）がもたらす危険が叫ばれています。脂肪の摂り方が大切なのです。

つまり、オメガ9とよばれる一価不飽和脂肪酸である、オレイン酸を上手に摂ることが大切です。文部科学省の調査によれば、小中学生の約一三%が肥満児であるという結果が出ています。

このことは正しい種類の脂肪を摂っていないからです。



アンチエイジング（抗加齢）に卵油

アンチエイジング（抗加齢）のためには、やはり食生活と運動が基本となります。

食生活で最も大切なことは、質量と共にバランスの良い食事をすることです。

それには、糖質、脂質、タンパク質の三大栄養素、そして各種のビタミンやミネラル、さらには非栄養素に分類される食物繊維などを適当に摂取することです。

そして、活性酸素の消去や免疫力を強化するための食品（ビタミンEやビタミンC）やポリフェノール類などをバランスよく摂ること

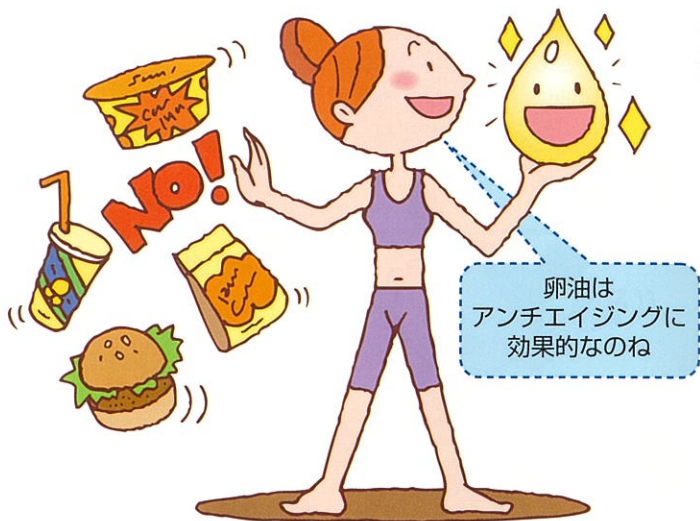
とが何よりも大切なことです。

本文でのべてきた、卵油には、レシチンやビタミンE、A、B₁、B₂、B₁₂、D、リン、鉄、カルシウムなどをはじめ、多種類のビタミンやミネラルが含まれていますので、アンチエイジング食品としては非常に優れたものです。

最近の食生活の傾向として、インスタント・レトルト食品、ファーストフード、ジャンクフードなど栄養の偏ったものの摂取が多く見受けられます。

これでは、アンチエイジングどころか、健康上よくありません。

卵油を上手に食生活に摂り入れるためのものです。



バランスのよい食事を摂ることが1番大切なんだよ



卵油の作り方

初心者は、一〇個位の卵から始めるとういと思います。

用意したフライパンに黄身だけを一〇個入れます。火加減は弱めにする事です。しばらくすると黄身がポロポロになって、ところどころがキツネ色になってきます。

作業を開始して、約二時間位が経つと、少しずつ黒い液体がにじみ出てきます。これが卵油です。

十分に卵油が抽出できた時点で火を止めます。できあがった卵油は油こし紙でカスを取ってください。できる量は黄身一〇個で、大さじ二杯ぐらいです。

『ヘルス・風文庫』発刊のことば

風（なぎ）とは、風が止んで波がおだやかになることを意味しています。

いつの時代であっても全ての人は、おだやかな生活を希望しています。

おだやかに過ごすための基本は健康にあります。そして、健康を保障してくれるのは、食物であり、食物を最も重要視しなければなりません。

食物が体をつくり、長生きや若さの基になり、スタミナの源泉ともなって、おだやかな生活を保障してくれるわけです。

したがって、心して食物の選択をしてほしいのです。

そこで、〈ヘルス・風文庫〉を発刊することにいたしました。

このシリーズが皆様の生活に役立てば幸いです。

「ヘルス研究所」編集部

認知症を予防し、改善する
卵油

血液をサラサラにし、心筋梗塞や脳梗塞を防ぐ

著者 松田 秀秋

発行者 福島 賢治

発行所 株式会社 ヘルス研究所©

〒545-0021

大阪市阿倍野区阪南町5丁目6番17号

TEL 06-6623-4751 (代)

郵便振替 00940-2-41796

落丁本・乱丁本はお取りかえします。
無断転載を禁ず。

9057

2009年11月30日 初刷



松田 秀秋（まつた・ひであき）

大阪に生まれる。

近畿大学薬学部卒業後、岐阜薬科大学にて薬学博士号授与。

現在、近畿大学薬学部教授。近畿大学附属農場湯浅農場教授（兼務）。

著者は、生薬・漢方薬理学を専門とし、天然物素材の新たな機能性を見出し、その研究成果を学会などで数多く発表している。また、そのかたわら、講演、原稿執筆にと、超多忙な活躍をしている。

著書には「漢方薬医学双書2 慢性病と漢方」「漢方薬医学双書別巻2 薬用人参」「カルシウム健康法」「薬用人参2000」「医療における漢方・生薬学」「アンチエイジングシリーズNo.1 白髪・脱毛・育毛の実際」「薬用食品の開発―薬用・有用植物の機能性食品素材への応用―」「不足気味の栄養素・ビタミンとミネラル」「生体に最も重要な物質・アミノ酸」「病気を招く・白砂糖」「ポーレンで健康になる」など多数がある。