

■必須脂肪酸不足の原因（1／4）



【1】小麦粉製造技術の変化

小麦粉を必要以上に白くする現代の精麦法では、必須脂肪酸の多く含まれる胚芽が捨てられる。また製粉過程で生じる高温で必須脂肪酸が酸化してしまう

【2】流通性が悪い商品の排除

オメガー3の必須脂肪酸を多量に含む亜麻仁油その他の油脂は、店頭での日持ちが悪いため、流通から締め出された

【3】家畜の飼育方法の変化

家畜（鶏、牛、豚など）が放し飼いでなくなったことで、含まれる蛋白源が変化した。放し飼いの家畜は、オメガー3や6の脂肪酸を最高で5倍も多く含み、しかもコレステロールも少ない

■必須脂肪酸不足の原因（2／4）



【4】魚の養殖方法の変化

本来海の生物は、オメガー3の必須脂肪酸やその異性体（DHAなど）を多く含むが、餌が、海中の小魚・小エビ・藻などから穀物主体の飼料になることで、かなり減少した

【5】薬の使用量の増加

必須脂肪酸の代謝に関連する酵素の働きを妨げる薬（アスピリンなど）の使用が増えている

【6】糖質・アルコール類の過剰摂取

砂糖、カフェイン、精製でんぷん質、アルコール類は、いずれも必須脂肪酸やプロスタグランディンを体内で食い荒らす。アルコールとカフェインは、体内で必須脂肪酸がプロスタグランジンに変わるのを妨げる

■必須脂肪酸不足の原因（3／4）



【7】残留農薬や環境汚染物質の増加

食物・水・空気中の残存農薬や環境汚染物質が体内で必須脂肪酸を食い荒らす

【8】母乳摂取の減少

市販の乳児用ミルクや牛乳にはオメガー3系の脂肪酸やDHAといった重要は脂肪酸が入っていない。また、オメガー3系の脂肪酸が不足した食事をした母親の母乳中にもオメガー3系の脂肪酸などが不足している

【9】オメガー6の脂肪酸の過剰摂取

砂糖オメガー6の脂肪酸は、オメガー3の脂肪酸の吸収を妨げる

■必須脂肪酸不足の原因（4／4）



【10】トランス脂肪酸や水素添加脂肪の過剰摂取

商品の長期保存を第一に優先させるため、精製油や水素添加脂肪が広く販売されている

結果、有害なトランス脂肪や酸化した脂肪が多く含まれる反面、体に重要なオメガー3、6といった脂肪が欠乏している