

(Hopkins, 1981)。中鎖脂肪酸には抗酸化物質のような作用があつて、フリーラジカル反応を防ぎ、さまざまな種類のガンから体をまもるように見える。ガンが心配なら、今調理に使っている油をココナッツオイルに替えるのが賢明だろう。

糖尿病

糖尿病は、現代社会が抱える多くの問題のひとつだ。この100年で糖尿病の発生率は上昇し、アメリカでは死因の第6位になっている。糖尿病は死因となるばかりでなく、腎臓病、心臓病、高血圧、脳卒中、白内障、神経損傷、聴力損失、失明などの原因にもなる。推定では、アメリカ人の45パーセントが糖尿病にかかる危険性がある。

糖尿病の原因は、血糖（ブドウ糖）の代謝不良である。すべての体細胞には、代謝の燃料として、常にブドウ糖がなくてはならない。ブドウ糖は、体細胞の成長や修復といったプロセスの動力として使われるのである。私たちが食事をとると、消化器系が食べ物の多くをブドウ糖に変換し、血液中に放出する。膵臓が分泌するホルモン、インスリンが、細胞膜上にある入り

口の鍵を開け、そこからブドウ糖が細胞内に入る。ブドウ糖が細胞内に入るためにはインスリンが絶対不可欠だ。血液中のブドウ糖が飽和レベルに達していても、十分なインスリンがなければ、細胞はブドウ糖を手に入れることはできない。糖尿病の場合のように、細胞に継続的かつ十分な量のブドウ糖が供給されなければ、細胞は文字どおり飢えて死んでしまう。すると、組織や内臓の機能が衰える。糖尿病から併発する問題はみな、これが原因である。

糖尿病には大きく分けて2つの型がある。1型糖尿病と2型糖尿病だ。1型糖尿病は、インスリン依存性、または若年性糖尿病とも呼ばれ、通常は子どものときに、膵臓が十分な量のインスリンをつくれなことが原因で発症する。2型糖尿病は普通、成人に発症するので、インスリン非依存性糖尿病、または成人発症型糖尿病と呼ばれる。2型糖尿病の場合、膵臓が分泌するインスリンの量は正常でも、インスリンの働きに対する細胞の感受性が低下して（抵抗性が高くなって）、ブドウ糖を細胞内に送り込むために、より大量のインスリンを必要とする。これをインスリン抵抗性という。

1型糖尿病では、ブドウ糖をすべての体細胞に運搬するのに十分なインスリンを膵臓が分泌できない。治療としては、一日に1回かそれ以上インスリンを注射すると同時に、厳格な低糖

細胞のインシュリン抵抗性
が糖尿病の原因

ダイエットを行わなければならない。一方、糖尿病患者の約90パーセントは2型で、そのうちの85パーセントは肥満している。糖尿病は、発病にも治療にも食生活が重要な役割を果たす。つまり、私たちが食べるもの次第で、糖尿病にかかりやすくもかかりにくくもなるのである。

太平洋諸島で伝統食を食べている人びとには、糖尿病はついぞ見られない。ところが、彼らが伝統食を捨てて西洋式の食生活に切り替えると、糖尿病の発生率が上昇する。南太平洋に浮かぶナウル島に興味深い事例がある。昔からずっと、バナナ、ヤムイモ、それにココナッツを主とする食生活を送ってきた島民には、糖尿病患者はひとりもいなかった。ところが、島でリン鉱床が見つかり、大金が島に流れ込み、人びとの暮らしを変化させた。島民は日々食べてきたココナッツとヤムイモの代わりに、精製された小麦粉や砂糖、それに精製植物油でできた食べ物をするようになった。その結果、それまで聞いたこともなかった病気、糖尿病が発生したのである。世界保健機関（WHO）によれば、現在、ナウル島の都市部に暮らす30〜64歳の住民の半数が糖尿病である。

医者は糖尿病患者に、低糖、低脂肪の食事をするよう勧める。糖だけでなく脂肪摂取量を減らすのは、体重を落とすためである。糖尿病にとって過剰体重は非常に危険なので、体重を落

伝統食を捨てて小麦や作用精製植物油に変わったため、糖尿病が発生するようになった。

とすることが何よりも重要なのだ。低脂肪食をとるもうひとつの理由は、糖尿病の結果起こりやすい心臓病のリスクを軽減するためだ。だが脂肪摂取量を最低限に抑える一番の理由は、脂質の中に——酸化した油は特に——糖尿病を悪化させるだけでなく、その原因となるものがあるということだ。

研究によって、**精製植物油の過剰摂取が糖尿病につながる**ということがわかっている。古く

は1920年代に、S・スウィーニー博士が、自分が教える医学生に、植物油を大量に含む食事を48時間にわたってとらせ、その全員が可逆的な糖尿病になったのである。学生の中にはそれ以前に糖尿病であった者はひとりもいなかった。より近年の研究では、実験動物に多価不飽和脂肪酸を多量に含む餌を与えることにより、糖尿病を発症させている (Parekh, 1998)。その後、単に脂肪摂取量を制限することによって、実験動物は2型糖尿病から回復した。同様に、人を対象にした臨床研究でも、低脂肪食をとることによって糖尿病からの回復が見られた。

現時点では、あらゆる脂質を制限することが推薦されている。オリーブオイルなど、一価不飽和脂肪酸を多く含む油は、糖尿病を悪化させることはないようなので多少の摂取は許されるが、**オリーブオイルも含め、すべての油はカロリーが高いので勧められない。飽和脂肪酸を多**

**精製植物油の過剰摂取が糖尿病につながる。
マーガリンなどははだめだ。**

く含む油が制限されるのは、心臓病のリスクを高めると考えられているからだ。だが一番の悪者は、多価不飽和脂肪酸を豊富に含む油であるように見える。食事からとり入れられた多価不飽和脂肪酸が細胞組織の中に入り込むと、細胞の、インスリンと結合する力が弱くなり、その結果、ブドウ糖を取り込む力も弱くなる。言い換えれば、ブドウ糖が細胞に入るのに使う細胞膜上の扉の「錠前」が、多価不飽和脂肪酸のとりすぎによって壊れてしまうのだ。するとインスリンは扉を開けることができなくなる。多価不飽和脂肪酸を多く含む油は、酸化しやすく、フリーラジカルによるダメージを受けやすい。そして、多価不飽和脂肪酸を含め、すべての脂質は細胞膜をつくる材料として使われる。酸化した多価不飽和脂肪酸が細胞壁に使われると、細胞の働きに悪影響を与え、ホルモン、ブドウ糖、その他の物質が細胞を出たり入ったりできなくなってしまう。だから、多価不飽和脂肪酸の含有量が高い精製植物油が多量に含まれる食事は、糖尿病を促進させるのだ。一方、そういう油を含まない食事は、糖尿病の症状緩和に効果がある。

糖尿病患者が心配せずに食べられる油がひとつある。ココナッツオイルである。ココナッツオイルは糖尿病につながらないばかりか、血糖値の調節を助け、糖尿病による影響を軽減させ

多価不飽和脂肪酸のとりすぎによって細胞膜上の扉の錠前が壊れてしまう。すなわちインシュリン抵抗性が高まる

る。中鎖脂肪酸は、血糖値やインスリンの量に悪い影響を与えることなく、必要なエネルギーを細胞に提供することができるのだ。ココナッツオイルはまた、代謝の調整を助けるので（第5章を参照のこと）、体がより多くのカロリーを燃焼し、体重減少を促して、糖尿病を抑えやすくする。

この章の前半で述べたように、ココナッツオイルの消化には膵臓がつくる消化酵素を必要としない。そのため、インスリンが最も大量に分泌される食事中に膵臓にかかるストレスが小さくなり、膵臓はより効率的に機能できる。また、ココナッツオイルは酵素もインスリンも必要とせずに簡単に吸収されるため、細胞にエネルギーが届きやすい。それによって、インスリンの分泌や利用が促進されることがわかつていいる。食事に含まれるココナッツオイルは、ほかのオイルと比べ、インスリン作用を高め、結合親和力を増強するのである。

『Journal of the Indian Medical Association（インド医師協会ジャーナル）』誌の報告によれば、インドでは、人びとがココナッツオイルのように伝統的に使われてきた油を捨てて、「心臓に良い」という触れ込みで売り込まれた、多価不飽和脂肪酸を多く含む植物油を使うようになったから、2型糖尿病が増加した。この報告の著者は、多価不飽和脂肪酸を多く含む油と糖尿病

ココナッツオイルは消化酵素を必要としない。インシュリンも不要なので簡単に細胞に吸収される。脳細胞にもダイレクトに届く