

# ココナッツオイルの活用情報

- 目次
- 【1】 ココナッツオイルに期待される効果
  - 【2】 ココナッツオイルの選び方（購入先情報、及びオイル比較評価結果含む）
  - 【3】 ココナッツオイルの使い方
    - （1）オイルプリング （2）ダイエット・糖尿病 （3）美容 （4）薬用効果を狙った飲食
  - 【4】 注意事項
  - 【5】 覚えておきたい使い方ルール
  - 【6】 その他
  - 【7】 参考書籍・サイト
    - （補足） [ココナッツオイルに関する追加情報](#)（必ず補足に目をお通しください）

## 【1】 ココナッツオイルに期待される効果

油の種類として、ココナッツオイルは飽和脂肪酸の仲間の“中鎖脂肪酸”をたくさん含んでいます（その中の特にラウリン酸が大きな役割を果たし、食品の中で圧倒的にNo. 1の含有量を誇り50%程。ちなみに、母乳にも豊富に含まれており15%程）。この中鎖脂肪酸そのもの、及びその脂肪酸が体内で分解されてできる「ケトン体」が様々な効用をもたらします。具体的な効果を以下に例示します。

- ◇脳やその他器官へのグルコース（ブドウ糖）取り込み機能の低下が関わっている神経性疾患（具体的には、アルツハイマー病をはじめとする認知症、パーキンソン病等）、糖尿病の予防・改善
- ◇インフルエンザ、ヘルペス、膀胱感染症、歯肉疾患、その他数々の病気の原因となる細菌、ウイルス、寄生虫を駆除（中鎖脂肪酸は、人間には無害であるが、感染症と病気を引き起こす微生物にとっては極めて有害な成分。例えば、脂肪酸中のラウリン酸が唾液によって分解されたモノラウリンに強い抗菌作用が発現する。ラウリン酸以外の脂肪酸にも同様の効果あり〔注1参照〕）。
- ◇腸内環境を整える効果があるので（善玉菌が増え、悪玉菌が減る）、便秘が解消されるケースもある。また、腸壁への保湿・保護作用から腸壁の荒れを防ぐので、アレルギーの抑制にも役立つ。
- ◇抗酸化物質としての効果も高いので、心臓病のリスク低減。また、体内の炎症性化学物質を減少させるので、急性・慢性の様々な炎症性疾患の治療に役立つ可能性あり。

以上のとおり色々な効果がありますが、症状の原因が細菌、ウイルス、寄生虫にあれば根治する可能性があります。原因に直接アプローチできなくても、対症療法、もしくは使い方によっては根治に近い結果を得られる可能性があります。例えば、「糖尿病」。炭水化物中毒が原因であれば、無理なく糖質の摂取を抑えることができるので、そこからの脱出をサポートします。口腔内の菌に原因があれば、その殺菌効果により大きく改善する可能性があります。ダイエット効果もあるため、肥満が解消されれば、インスリンの効き目が高まります。また、糖尿病は、細胞がエネルギー源のブドウ糖をうまく取り込めなくなっており、細胞の機能低下と死滅に拍車がかかっています。しかし、ココナッツオイルのケトン体は細胞のエネルギー源として使用できる為、細胞が蘇り、病気の進行を止める効果があります。つまり、現状維持、改善、根治、予防と使い方により得られる結果は様々です。もちろん、ココナッツオイルだけに頼るのではなく、オメガ6系/3系脂肪酸の摂取量を減らすなど並行して実行する必要もありますが、ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸の働くメカニズムから、免疫力アップ、美容効果（肌や髪）、デトックス、口腔内環境改善、脳の活性化、心臓強化（油の摂取で心配される血管の詰まりやドロドロ血とも無縁。むしろ、代謝を高めて血流を良くする）、糖尿病の予防・改善など数々の効果を期待できます。とはいえ、実際の所は試してみないと分かりません。他に手段がない場合、一つの候補としていいのではと思います（補足を読んでいただいたうえでご判断いただければと思います）。

（注1）短鎖であれ中鎖であれ長鎖であれ、脂肪酸自体に殺菌作用がありますので、特にこだわる必要はないのです。もちろん細かく言えば、殺菌作用に対してそれぞれ特性があります。だからといって中鎖脂肪酸だけを取り上げる意義は特にありません。

(「どの脂肪酸もケトン体に変換する産生効率は同じです」という記述は、間違いでは?)

## 【2】ココナッツオイルの選び方

食用油としてもよさそうな油ですが、サラダ油ほど安価ではありません。しかし、健康を保つ為、美容品の代わりとして使うならば、安い商品に変わります(摂取しすぎると下痢を起こすことがあるそうですが、基本的に副作用はありません。またサラダ油と比較すると購入価格は高くなりますが、使用量は少なくて済む、揚げ物油として何回も使えることなど考慮すると高値感は軽減されます)。なお、原産国を考えると体を冷やす効果があるのでは?と考えてしまいますが、成分特性から試してみる価値のある油と思います。

選ぶにあたっては、まず、“原料・原産地”を確認します。

原料は、ココナッツオイル、パームオイルの2種類。見た目が似ているのでココナッツオイルと思いこんで、パームオイルを購入してしまう方がいます。どちらもヤシの実から取れますが、原料となる実の種類が違い、主成分も異なります。ココナッツオイルの原料は【ココヤシ】、パームオイルの原料は【アブラヤシ】です。また、それぞれの“原産地”も異なります。

【ココヤシ】は、フィリピン、タイ、スリランカ、インドネシアなどで栽培されています。

【アブラヤシ】は、アフリカ、中南米、マレーシアなどが主な産地です。

次に、低温圧搾(40度以下のコールドプレス)したエクストラバージンオイル、つまり、“製法”を確認します。

「エクスペラー法(乾燥圧搾)」⇒「遠心分離法」⇒「発酵分離法」の順に価格は高くなります。安いほど製造時に熱がかかって香りが強くなり、高いほど原料そのままの成分に近くなります。“発酵分離法”か“遠心分離法”のものを選択します(精製されたものは、安価で香りが弱く、別物とお考え下さい)。

他、認証を取得しているか(ラベルに記載されているかも要確認)、中鎖脂肪酸含有率(ラウリン酸含有率)、容器材質、賞味期限、商品レビューなどを確認して絞り込みます。

以上を元に私が絞りこんだ商品は以下通りです(高い効果が得られるのであれば、長期的に購入可能な価格であったほうがよいので、できるだけ安価なものを探しました。もちろん品質は妥協しない範囲で選択しています)。

### ■購入先情報 (2015年11月18日調べ)

近くのスーパーで販売されているものは、200~250ミリリットル容器で、品質不明なものが900~1300円の価格でした。インターネット(アマゾンと楽天)で調べた所、以下のものが高品質で安価でした(200~250ミリリットル容器換算で700円くらい。参考までに1リットル換算で比較しておく、ココナッツオイルは2600~3000円、酸度表記のある一番安価なエクストラバージンオリーブオイルは1700円、サラダ油は250円)。

#### 《発酵分離法》

##### ●250ミリリットル容器

A) 225ml 4本で送料税込2700円(賞味期限:2018年5月15日。スリランカ産)・・・楽天(ナチュラルド`専門店)

[http://item.rakuten.co.jp/mangos/cocooil?s-id=bookmark\\_pc\\_normal\\_item](http://item.rakuten.co.jp/mangos/cocooil?s-id=bookmark_pc_normal_item)

中鎖脂肪酸65%(ラウリン酸50%)。

##### ●500ミリリットル容器

B) 500ml 3本で送料税込3890円(賞味期限:確認中。スリランカ産)・・・楽天(マカダミ屋)

[http://item.rakuten.co.jp/makadamiya/4580387060935?s-id=bookmark\\_pc\\_normal\\_item](http://item.rakuten.co.jp/makadamiya/4580387060935?s-id=bookmark_pc_normal_item)

中鎖脂肪酸65%(ラウリン酸50.6%)。認証多数取得。

・500ml 1本で送料税込1991円(賞味期限:2016年11月。フィリピン産)・・・楽天(テルシヨップ`ジャパン)

[http://item.rakuten.co.jp/tel-j/coconutoil-4000?s-id=bookmark\\_pc\\_normal\\_item](http://item.rakuten.co.jp/tel-j/coconutoil-4000?s-id=bookmark_pc_normal_item)

中鎖脂肪酸?%(ラウリン酸50%以上)。21日間熟成発酵。

## 《遠心分離法》

### ●500 ミリリットル容器

- C) 500ml 1 本で送料税込 1680 円（賞味期限：1 年半以上品を出荷。フィリピン産）・・・アマゾン（ココナッツ）  
中鎖脂肪酸 69.8%（ラウリン酸 53.2%）。2 点以上で 10%割引。  
\* 新鮮で熟したココナッツの白い果肉をすり潰し、低温で真空乾燥させコールドプレス製法によりオイルを抽出。その後、沈殿物をろ過し、水分を真空乾燥させるとのこと。真空乾燥なので、乾燥時もほぼ熱がかかっていない。
- ・ 500ml 3 本で送料税込 3600 円（賞味期限：2017 年 4 月 1 日。スリランカ産）・・・楽天（株式会社 大和人）  
[http://item.rakuten.co.jp/b-bright/coconutoil-3set?s-id=bookmark\\_pc\\_normal\\_item](http://item.rakuten.co.jp/b-bright/coconutoil-3set?s-id=bookmark_pc_normal_item)  
中鎖脂肪酸 60%（ラウリン酸 50%）。 レビュー書けば送料無料
  - ・ 425g が 1 本で送料別税込 1695 円（賞味期限：？。タイ産）  
[http://item.rakuten.co.jp/jyugo/nu-4582405121079?s-id=bookmark\\_pc\\_normal\\_item](http://item.rakuten.co.jp/jyugo/nu-4582405121079?s-id=bookmark_pc_normal_item)・・・楽天  
ココナッツブームを起こした一人の荻野氏が我が娘に高品質なものを食べさせたいと調達された商品
  - ・ 414ml 1 本で送料別税込 1328 円（賞味期限：？。スリランカ産）・・・楽天（コスメティックロイヤル）  
<http://item.rakuten.co.jp/cosmeticroyal/0018787505014/>  
Dr. プロナー オーガニック バージン ココナッツオイル はアメリカ売り上げ No. 1 とのこと。  
ホールカーネル品（圧搾する時に薄皮がついたまま圧搾しているオイルのこと）。その美味しさはプロのパティシエが指名買いする程とのこと。

### ■購入したココナッツオイル A、B、C の比較結果（敏感な 3 人の方に依頼）

- ・ 就寝前、顔に半分ずつ塗って比較したところ、起床直後 A は肌に吸収されてしっとりしていたが、B、C は吸収されてない感じでテカっていた（A>B>C）。
- ・ カサカサ肌がしっとり状態になっている持続時間は、A は一日中、B は午前中いっぱいぐらい（但し、エアコンが入ると、てき面しっとり感がなくなる）、C はほとんど効果なし（A>B>C）。
- ・ ほこりの舞っている環境で過ごすとき肌が赤くなったり痒みが出るが、A を塗っていると出ない、もしくは出てもしすぐ治まる、B は少しよくなるが、C は全く効果なし。
- ・ 便秘は、A では改善していたのが、B、C では元に戻ってしまった。
- ・ ドレッシングを作って冷蔵庫に保管後見たら、A は分離しなかったが、B、C は分離していた。
- ・ C はお腹がハリぎみになったり、オナラが良く出た（A、B はなし）。
- ・ 例年、冬季は肌が粉吹くレベルでひどいあかぎれになるが、A は一晩で明らかによくなる。しかし、B、C は、ほとんど効果を感じられない。
- ・ 大人ニキビに塗った時の赤味がひくのに要する時間は、A は一晩、B は 2、3 日要する。C は全く効果なし。今まで馬油が一番効果的だったが、ココナッツオイルが上回る。
- ・ ココナッツの匂いは、A が最も自然な感じで、B はちょっと酸っぱい感じがあり、C は、ちょっときつい感じ。

以上まとめると、遠心分離法のものより（C）、昔ながらの製法の発酵分離法の方がよい（A>B）。

短期的評価において、3 種類の中で最もよいのは、商品 A という結果でした。なお、C の使用感から、商品選びを間違えると望む効果を得られない可能性が伺えます。

### 【3】ココナッツオイルの使い方

オイルプリングは、高い効果を得られると判断しているため、少し詳しく取り上げました。それ以外は、参考書籍（白澤卓二氏など）をご覧ください。

## (1) オイルプリング

### 【オイルプリングとは？】

オイルプリングは非常に簡単で、スプーン1杯の植物油を口に含んで、口の中をすすぐだけです（歯科医談ですが、すすぐそのものの効果も大きい）。オイルは、ココナッツオイルを使うことをお勧めします。実施時間が長いほど、効果があります。15～20分間きちんと行くと、特定の症状が消えて、時間を10分未満にすると問題が残ることが分かった事例もあるそうです。

### 【オイルプリングの効果】

病気の原因となる細菌とその毒素を、歯や歯肉の周りかから「引っ張り出し（pull）」て、どのような歯ブラシやマウスウォッシュよりもうまく口の中をきれいにしてくれます。歯を白くし、歯垢を除去し、歯肉の炎症や感染を緩和し、口腔全般の健康状態を改善するオイルプリングの効果について、体験談は数えきれないほど様々です。

### 【オイルプリングの手順】

- 1 空腹時に始めます。前もって水を飲んでも構いません。むしろ飲むことを勧めます（慣れるまでは、食事前の空腹時に始めましょう。満腹の状態で行うと、口が苦しくなることがあります）。
- 2 小さじ0.5～1杯のココナッツオイルを口に入れます（本には、小さじ2～3杯と記載されていますが、多いので減らしました）。
- 3 オイルを歯や歯肉の間に吸い入れたり、押し出したりしてクチュクチュします（やりにくい場合、水を足してもOK）。
- 4 オイルを口の中で15～20分間動かし続けます（ストレスを感じる時は、5～10分にしておく）。
- 5 オイルをゴミ箱に捨てます（飲み込んでも何ら支障なかったの、私自身は飲み込んでいます）。
- 6 口をすすぎ、水を飲みます（ココナッツオイルであれば、すすがなくても支障ありません）。
- 7 この手順を最低一日一回行います（朝食前が一番オススメ。夜寝る前もいい）。

### 【オイルプリングの注意点】

- ・ オイルプリング用途であれば、エキストラバージンココナッツオイルでなく、安価な精製ココナッツオイルでもOK。ただし、精製品の場合は、必ず吐き出した方がよいと思います。
- ・ オイルでうがいはしないで下さい。うがいによってオイルを少し飲んでしまい、咽頭反射が起こって、全て吐き出すようなことになりかねません。また、オイルを飲み込んではいけません。細菌や毒素でいっぱいです。胃の中に入れないようにしましょう（胃酸は、強力な殺菌効果があるので私自身は飲み込んでいます。一切支障なく過ごせています。飲み込むと通じがいいが、飲み込まないと通じが悪いという方もいらっしゃいました）。
- ・ オイルプリングには強力な解毒効果があります。体が解毒されると、鼻水、吐き気、嘔吐、下痢、発疹、痛み、頭痛、発熱、不安感、疲労など、様々な浄化による症状に見舞われることがあります（好転反応）。期間は、1日～1週間程度。

## (2) ダイエット・糖尿病

書籍には、一日大さじ（15ml）3杯とありますが（小さじ（5ml）にすると9杯）、体が冷えないようにという意味合いの目安として、一日小さじ1～5杯内で適量に見つけていけばよいのではと思います（毎食前。可能なら食事2～3時間前）。（単純に何も考えず、現使用食用油をココナッツオイルに置き換えるだけでもよい可能性あり）。

- (注) **糖尿病治療薬で血糖値を下げている方は、ココナッツオイルの油生活を始めてしばらくすると、血糖値が下がり始めますが、薬の作用も加わって「低血糖」になってしまう方がいます。故に、主治医に御相談の上、血糖値を下げる作用の少ない薬に変えてもらうか、お薬の服用を止めることが必要になります。**

以下参考書籍からの抜粋。

- \* 朝食の炭水化物を止めることから始めて頂かなければなりません。なぜなら、ココナッツオイルの成分を体内で分解してエネルギーにする時に、炭水化物から作られるブドウ糖が邪魔になるからです。とはいえ、極端な糖質制限はNGで、無理のないゆるやかな糖質制限がよいと思われます（中鎖脂肪酸が分解されてできる「ケトン体」は肝臓のケトン体回路で作られるのですが、ブドウ糖があるとケトン体回路が動かない仕組みになっているのです。そのケトン体回路を動かし続けるコツは、昼食前や夕食前にも、ココナッツオイルを大さじ一杯ずつ摂ることです。ちなみに、ココナッツオイルを食べて、ケトン体がエネルギーとして細胞で使われるのには2〜3時間かかります。ケトン体回路が回っていると、お腹の脂肪からもケトン体を作ようになります。更に過剰な食欲も抑える作用があります。つまり、食べ過ぎや甘いお菓子などへの強い欲求も薄れます）。
- 長々と引用しましたが、ケトン体回路は非常時の回路。なので、意図的な炭水化物制限はしないよう方がよいと考えます（田中談）。
- \* たくさんの炭水化物を食べ続けていると、細胞にも使われず、中性脂肪にもならない血液中のブドウ糖は、タンパク質や脂肪などにくっついて細胞の性質を悪い方へ変えてしまう「糖化」が起こります。糖化はあらゆる細胞に及び、この状態が長く続くと体の組織もダメにするのです。動脈硬化をはじめ、それに関連した心筋梗塞や脳梗塞、アルツハイマー病、糖尿病や、網膜症や腎症などの糖尿病の合併症など、様々な病気に糖化は関わっています。糖化によって変性した細胞は、血液中にブドウ糖がたくさんあっても細胞内に取り込んでエネルギーに変えることができず、生きていくことができません。それが病気を進行させるのです。
- なお、ココナッツオイルの中鎖脂肪酸のケトン体は、糖化で変性した細胞のエネルギー源にもなります。新たなエネルギー源を得た細胞は、糖化の状態から脱却し、回復していくのです。このように、ダメージを受けた細胞を回復する力が、ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸のケトン体にあるのです。
- \* 食事中ココナッツと一緒に摂るなら、野菜やタンパク質がおすすめ！
- \* 私たちの体内には、油がたくさん入ってくると、逆に脂肪が作られないように働く仕組みがあります（炭水化物にはそのような働きがなく、余分なブドウ糖は中性脂肪に変わり溜めこまれていく。ゆえに、油より炭水化物の摂り過ぎの方が問題）。

### （3）美容

適宜、肌、髪に塗る。薄く延ばすようにして塗る方がよい。馬油と同等かそれ以上の効果がありそう。

### （4）薬用効果を狙った飲食

好みに個人差がありますが、味噌汁や納豆に加えるとコクが出ておいしくなりますし、豆腐にかけるとココナッツの風味で味わいが濃厚になります。卵料理との相性がいいので卵焼きやオムレツに加えるのもおすすめです。コーヒーとの相性もいいです。炒めものにも使え、少量ですぐなじみ、べたつかずに仕上がります。揚げ物も少量でカラリと揚がり、冷めてもカラリとした質感が保たれます。バター代わりに使えます。

#### \* 使用者の声

炒める時は、結構少量でOK。揚げ物はなすび以外OK。カレーも美味しかった。お菓子づくりには最高。

## 【4】注意事項

- ・製品の説明文が英語で表記されている時、RBDと表記されていれば、注意しなければなりません。Rは化学精製、Bは漂白、Dは消臭の意味があり、天然由来の製品よりも健康に関する効果が薄いだけでなく、逆に体に害を及ぼす危険性は高まります。
- ・ココナッツオイルを初めて使った人の中には、急に体の中がきれいになったことによる反応が現れることもあります。不快な症状も少なくありません。例えば、吐き気や倦怠感、発疹などはよくみられますし、ココナッツオイルは腸を掃除してくれますから、下痢が起こることもあります。これらがいわゆる好転反応です。

## 【5】覚えておきたい使い方ルール

- ・電子レンジはNG
- ・保存は常温でOK
- ・容器に水分が入るとカビや劣化の原因になります。雑菌がはいらないように清潔なスプーンで取り出します（ココナッツオイルの中鎖脂肪酸は、唾液や皮脂によって分解されることで、殺菌力を持つようになります。そのままでは殺菌力がありませんので、容器から取り出す際には、雑菌が繁殖しないような取り扱いをする必要があります）。なお、冬季固くて取り出しにくい場合、ぬるま湯程度に湯煎するなどして温めてあげます（固まったり溶けたりを繰り返しても酸化する心配はありません）。
- ・賞味期限は、開封前は約2年、開封したら1年で使い切る（但し、15年持った例もあるとのこと）。
- ・加熱は170度前後（最大190度）。
  - \*揚げた時に出るカスを除き、減ったら継ぎ足していけば何回も使い続けることもできます（水分さえ触れさせなければほとんど酸化しない）。但し、食材の香りなどがオイルに移ってしまうので美味しくいただくには、2~3回が理想的ですとのこと（[http://coconuts-oil.com/?page\\_id=29](http://coconuts-oil.com/?page_id=29) などから引用）。
  - \*以下より確かに190度まで使えそうですが（短時間だと思う）、温度が上がり過ぎないように注意必要。  
<http://blog.goo.ne.jp/skrnhnsk/e/d64cce322c197448ac7b64998bfc2f60>  
<http://blue-tree.info/kenkou/abura/abura.html>  
[http://item.rakuten.co.jp/atowa/180757\\_1/#180757\\_1](http://item.rakuten.co.jp/atowa/180757_1/#180757_1)
- ・調理後のオイルをシンクに流すと水で冷やされてこびりつくので、ふき取って捨てること。

## 【6】その他

- ・天然のラウリン酸供給源として群を抜いているのは、「ココナッツオイル」と「パームカーネルオイル」のみ。なお、一般消費者が入手できるのは、ココナッツオイルのみ。また、人工的に作られた中鎖脂肪酸からなるMTCオイル、MTCパウダーは、肝心のラウリン酸をほとんど含まないので、健康効果を期待できない可能性あり。

## 【7】参考書籍

- ◆「ココナッツオイルが効く」（オーガスト・ハーゲスハイマー著）2014年
- ★★★「油を変えて頭も体も若返る!」（オーガスト・ハーゲスハイマー著）2015年
- ◆「今すぐ使いたい! ココナッツオイル:  
免疫力・脂肪燃焼・美髪・美肌・・・話題の油のすべて」（荻野みどり著）2014年
- ★「アルツハイマー病が劇的に改善した!  
米国医師が見つけたココナッツオイル驚異の効能」（メアリー・T・ニューポート著）2013年
- ◆「仕事で成功したければ「脳にいい油」を摂りなさい」（白澤卓二著）2015年
- ★「あなたを生かす油 ダメにする油 ココナッツオイルの使い方は8割が間違い」（白澤卓二著）2015年
- ★★★「ココナッツオイル健康法」（ブルース・ファイフ著）2014年
- ★★★「ココナッツ・オイルプリング」（ブルース・ファイフ著）2014年
- ◆「ココナッツオイル使いこなし事典」対馬ルリ子、柴田真希、市野さおり監修（2014年）
- ◆「やってみて驚いた! ココナッツオイルお口チュクチュ健康法」（寺島洋一著）2015年
- ◆ココナッツオイル大辞典 <http://www.oil-coconut.net/list/>

## (補足) ココナッツオイルに関する追加情報

以下「あなたを殺す食事 生かす食事」内海聡著 (2015年) P.92~93 より引用。

(引用はじめ)

---

ココナッツオイルはダイオキシンに似た環境ホルモン作用があり、パーム油と共通する成分として、性ホルモンの代謝を阻害する有害因子が含まれているのです。性ホルモンはDNAの遺伝情報にまで作用する重要なホルモンですから、それが正常に働かなくなると、不妊や精子減少、性同一性障害といった状態も考えられるのです。動物実験による動脈血栓症の増加、脂肪肝の発症といったデータもあります。

(引用おわり)

以上より、ココナッツオイルはNGという判断になりますが、話しは単純ではありません。性ホルモンの代謝を阻害する成分(5 $\alpha$ リダクターゼを阻害する成分)は、ココナッツオイルに含まれる成分以外にもたくさんあり、代表的なものを挙げると白米、緑茶、タンパク質、ビタミンE、大豆、 $\gamma$ リノレン酸、 $\alpha$ リノレン酸、オレイン酸などなど。つまり、白米と大豆製品と緑茶の消費量が多い日本人は、昔から男性ホルモンが乱れまくっていてもおかしくないわけです。しかし、実際にはそういったことになっていないので、摂り過ぎなければいいだけの話かもしれません(余談ですが、他の植物油の中で環境ホルモン作用のあるものは、キャノーラ菜種油、マーガリン、パーム油、アボカド油などがあるとのこと。多くの加工食品に入っているマーガリン、パーム油、また安価なキャノーラ菜種油は、大半の日本人が結構摂取しています。こちらの問題の方がより大きいかもしれません)。

以上の情報から、【1】～【7】にまとめた情報を修正すると・・・

オイルプリング後、オイルは飲んでしまってもOKと書きましたが、上述情報が気になる場合は吐きだす。気にしない場合でも、小さじ0.5～1杯の少量でオイルプリングされた方がよいかと思えます。それ以外の活用法については、歯痛時、あるいは支障がないことをご確認の上お肌のケアぐらいに留めた方がよいかもしれません(一日総摂取量が、一人当たり小さじ1～2杯の範囲であれば、毎日のことではないので、調理油替わりもOKかもしれません)。

\* 個人的には、酸蝕改善(露出した象牙質がエナメル質に覆われてきている)

風邪予防、及び引き始めの殺菌効果

など捨てがたい効果がありました。

また、隠れた大きな問題である、リーキーガット症候群の改善に期待していただけに、上記情報は、非常に残念です。

余談ですが、誤って一日大きじ2, 3杯摂取した患者さんがおり、数日で体温が0.5度程下がった方がいらっしゃいました。摂取量を小さじ1, 2杯に戻したらすぐに元に戻りましたが、摂取量の影響を示す例です。私自身に検証する術はありませんが、よい商品を選択し、適切に使いこなせば大丈夫なのではと思うのですが、利用されるかどうかは自己判断ください。

以下ネット上の情報転載。

◆ココナッツオイルにはダイオキシンと類似した環境ホルモン作用がある <http://fine-club.com/project/?p=4554>

ココナッツオイルはやめなさい。空前のココナッツオイルブームが来ています。テレビ、ラジオ、SNSで、この一年本当によく見るようになりました。特に「アルツハイマー予防」や「ケトン体回路」というキーワードに相乗して健康志向の人を巻き込んでいますね。この流行りに対して、あくまでバランス論の中で指摘しようと思いますが、嗜好品ということならまだしも、ココナッツオイルで健康を保つという考えはやめた方がよいでしょう。

ココナッツオイルにはダイオキシンと類似した環境ホルモン作用があります。以前これを記事にアップした時さまざまな反響があり、特に、それは量の問題だろうという声や、ジヒドロテストステロンのことなどが上がりましたので、今一度ここで私なりの検証・考察をしようと思えます。

ココナッツオイル、ノコギリヤシ油、パーム核油に共通する成分として、5 $\alpha$ 還元酵素(5 $\alpha$ リダクターゼ)を阻害するアルカリ耐性因子が含まれています。この成分は現時点ではまだ同定されていませんが、不飽和物にあたり、植物ステロールの群に属すると考えられます。これが性ステロイドホルモン代謝を乱してしまい、体の性徴に影響を与えてしまう場合があります。ステロイドホルモンはコレステロールを原料にして作られます。コレステロールは悪玉に仕立て上げられることが多いですが、普通に考えて、大きな誤解ですよ。

ステロイドホルモンは性ステロイドホルモンとコルチコイドがありますが、DNAの遺伝情報までも作用する重要なホルモンなのです。その性ステロイドホルモンは、一般に男性ホルモンのアンドロゲンと女性ホルモンのエストロゲンなどがあります。男性ホルモン(アンドロゲン)の中で本来もっとも分泌量が多いのが、テストステロンというホルモンです。テストステロンは体毛育成、筋肉の増強、性器の発育、精子生産、性欲向上など、いわゆる男らしさを維持するのに必要なホルモンです。しかし、男性ホルモン(アンドロゲン)専用の「受容体」と結合しなければ、テストステロンのスイッチはオフになったままなので、細胞の核内に入ることができませんし、核内の遺伝子に働きかけることができません。テストステロンは受容体と結合する確率が決して高くはありません。

そこで、人間の体ってすごいものですが、5 $\alpha$ 還元酵素(5 $\alpha$ リダクターゼ)が、テストステロンをジヒドロテストステロンへと代謝させることで受容体の結合がしやすくなります。このジヒドロテストステロンはより強い男性ホルモンであり、かつ受容体への結合の親和性が極めて高いのです。私が調べる限り、テストステロンに比べ、少なくとも3倍から多くて10倍も結合への親和性があるということです。

ところが、このジヒドロテストステロンを悪玉ホルモンだと揶揄する人がとても多く、ジヒドロテストステロンを産生させないようにすべきだという声も多く上がっています。確かにジヒドロテストステロンは強力な男性ホルモンであるため、体毛を増やす働きがある一方、頭の髪の毛を脱毛させてしまうというデメリットがあります。またジヒドロテストステロンは男性の前立腺を生育する通常の良性作用がありますが、分泌量が多すぎると悪性前立腺肥大にまで至ることがあります。

医薬品業界では、薄毛の人はジヒドロテストステロンが原因とし、ジヒドロテストステロンを産生させないように考えて薬を作りました。出来上がった薬が、5 $\alpha$ 還元酵素(5 $\alpha$ リダクターゼ)を阻害するフィナステリドという薬品です。有名なのはこれを主成分としているプロペシアです。同様に悪性の場合の前立腺肥大症の処方にもフィナステリドは使用されます。

しかし、考えてみてください。ジヒドロテストステロンは決して悪玉ではなく、人体にとって必要な男性ホルモンなのです。本来多いはずのテストステロンが減少しジヒドロテストステロンが増えすぎた場合に、これらの脱毛や前立腺肥大症を起こすのであって、そのホルモンバランスを崩しているのは、誰でもなくその人自身の生活環境や食事内容などによるものなのです。さて、話を元に戻しますが、ココナッツオイルなどに含まれる5 $\alpha$ リダクターゼを阻害する成分は、テストステロンからジヒドロテストステロンへの代謝を乱します。もしこの代謝を阻害し、著しくジヒドロテストステロンの産生を遮断してしまうと、生理学的に大きな変化を見ることになってしまうでしょう。性ホルモンが正常に働かなくなると、性分化疾患(両性具有者)、性同一性障害、精子減少などさまざまな症状や事態が考えられるのです。ココナッツオイルの産地であるフィリピンやタイにニューハーフが多いのも、もしかすると少しはこれが要因の一つかもしれません。

また、ココナッツオイル以外にも環境ホルモン作用のあるものは、植物油脂ではキャノーラ菜種油、マーガリン、パーム油、アボカド油などが認められています。外食やコンビニ食の多い日本人はこれらの油は日常的に摂取している可能性があり、害のある植物油脂を摂取する量はダイオキシン摂取量よりも多いとしている研究者もいます。

健康志向の中でココナッツオイルを使用しているのなら今すぐやめるべきです。良いところだけを引っ張り出して大きく誇張する宣伝文句はいたって短絡的であり、それを見るたびに失笑せざるを得ません。何度も言いますが、植物油脂は嗜好品です。

・ココナッツオイルの嘘。おすすめできない理由。効果は？ <http://tenkabutsu.com/coconut-oil>

以下「性ホルモンの代謝阻害」の項目だけ転載。

ココナッツオイルはダイオキシンに似た環境ホルモンがあり、性ホルモンの代謝に作用する「5 $\alpha$ リダクターゼ」という還元酵素の働きを阻害する有害因子が含まれていることが分かっています。この5 $\alpha$ リダクターゼは男性ホルモンであるテストステロンを代謝し、人間の生殖器の成長に密接に関わるジヒドロテストステロンというホルモンに変化させます。



性ホルモンは DNA に作用するホルモンなので、阻害されることにより不妊や精子異常、性同一性障害などにも関わると考えられています。実際にドミニカのサリーナス村では女の子が成長の途中で生殖器の男性化をはじめ性別が変わってしまう現象が多く報告され、検査したところ  $5\alpha$  リダクターゼの不足が確認できたとのこと。

- ・ 皆知らない！ココナッツオイルの 5 つの副作用と NG な摂り方 <http://www.kirei-kenkou.com/kokonaxtutuoiru-hukusayou/>
- ・ 「ココナッツオイルはホルモンバランスを崩すから使ってはいけない！」はどこまで本当か？ <http://yuchrszk.blogspot.jp/2015/02/blog-post.html>