

亜麻仁油 提案書



オンガネジャパン株式会社

〒752-0953 山口県下関市長府港町10-63

TEL 083-246-3005 FAX 083-246-3006

<http://www.ongane.co.jp>

目次

- 1.亜麻仁とは？
- 2.亜麻仁油の特徴
- 3.消費者庁推奨の栄養素
- 4.どのくらい摂ればいい？
- 5.テレビでも話題！
- 6.オメガ3シリーズ

1.亜麻仁とは？



- 亜麻仁とは亜麻の種子(仁)のことで、アマニ油はその種子から作られる油のことです。
- アマの種子は油に、茎はリネン(麻)や紙として利用されています。
- アマニに油にはオメガ3の脂肪酸、オメガ6脂肪酸が豊富！

アマニ油は

「**健康油**」「**食べる美容液**」と言われるほど魅力的なオイルで
近年、美容と健康意識の高い方々が大注目しています！

2.特徴：必須脂肪酸「オメガ3(α-リノレン酸)」

オメガ3とオメガ6は食品からしか
摂取できない**必須脂肪酸**！！

亜麻仁油の約**60%**が
オメガ3！

たくさんの効果が期待
できる！

オンガネ亜麻仁油1本165g

オメガ3(α-リノレン酸) 93g

約**14%**がオメガ6！

オメガ6(リノール酸) 27g

オメガ9(オレイン酸) 23g

約**17%**がオメガ6！

3.消費者庁推奨の栄養素

2015年、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」を発表。

これは健康維持に必要な各栄養素の摂取量の基準を示したものです。生活習慣病予防に重点を置き、その中で「**オメガ3脂肪酸**」は**増やすべき栄養素**の1つに指定されました。

けれども現代の食生活は…

オメガ6脂肪酸を多く摂取する傾向があり、オメガ3脂肪酸は不足しています。脂肪酸のバランスが崩れると生活習慣病のリスクが高くなります。



4.どのくらい摂ればいい？

オメガ3の1日の目標摂取基準
(2015年厚生労働省策定)

1.6-2.4g以上
(小さじ1杯程度)

年齢	目安量	
	男性	女性
18～29歳	2.0g以上	1.6g以上
30～49歳	2.1g以上	1.6g以上
50～69歳	2.4g以上	2.0g以上
70歳以上	2.2g以上	1.9g以上

オメガ3脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

αリノレン酸の主な健康効果5

- 1.アトピー・花粉症など、アレルギー症状の緩和
- 2.血流の改善
- 3.悪玉コレステロールの減少
- 4.ガンの予防(乳がん・肺がん・大腸がんなど)
- 5.脳機能の活性化

※その他にもさまざまな健康効果があると言われています。

美しいね！亜麻仁油165gのなら、小さじ1杯(5g程度)で約1ヶ月分！！

5.テレビでも話題！



TBS放送「駆け込みドクター」
認知症予防の特集で亜麻仁油が紹介されました。

医食同源・アマニ油

麻布大学の食品栄養研究室の守口徹教授によると

- ・ 脳の65%は油なので、どんな油を摂るかで脳の機能を左右する
- ・ オメガ3
- …脳の働きを良くする油。このオメガ3を多く含んでいるのがアマニ油。
- 他にはマグロやサバ、サンマなどの魚に豊富に含まれる。
- ・ オメガ3は体の中で代謝されるとDHAになる
- ・ DHAが脳に蓄積されると、脳の細胞膜が柔らかくなり、脳のネットワークがスムーズに働くようになる。

オメガ3が分解されて「EPA・DHA」という栄養素に変わります。実は、EPAやDHAには老化で動きが弱った脳の神経細胞を活性化させる働きがあります。また、油は吸収が早いので、摂取することで栄養が血液にのって全身をめぐるります。

記憶力の向上に
特におすすめです！！



6.オメガ3シリーズ



亜麻仁油
165g

毎日小さじ一杯(4g)
で1日分のオメガ3目標
摂取クリア!お味噌汁や
冷奴にどうぞ。



生えごま油
165g



えごまオイル
10包

携帯できる優れもの。
酸化の心配がありません!!いつでもど
こでもお好きな時に。



すりえごま
80g

なんにでもかけて
「すりえごま」
1日大さじ1杯で健康を
サポートします。



すりえごま
200g