



生えごま油 御提案書

α-リノレン酸(オメガ3)
90,000mg/1本



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://ongane.co.jp/>

目次



1. キーワードは必須脂肪酸(オメガ3脂肪酸)
2. えごま油に含まれるオメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)
3. 1日小さじ一杯のえごま油
4. 記憶力の衰えを感じる方におススメ!
5. 品質(透明感)へのこだわり

1. キーワードは必須脂肪酸(オメガ3脂肪酸)

2015年、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」を発表しました。

この基準は、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示しています。

そして、生活習慣病予防に重点をおき、中でも「オメガ3脂肪酸」は増やすべき栄養素のひとつに指定されました。えごま油に豊富に含まれる α -リノレン酸はオメガ3脂肪酸です。生活習慣病予防に対する脂質の役割の大きさを示しています。

α -リノレン酸(オメガ3脂肪酸)は、食品からしか摂取できない必須脂肪酸です。

えごまは現代人の食生活に不足しがちなオメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)が豊富に含まれており、健康的な食生活に注目されています。



2. えごま油に含まれるオメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)



生のえごまを焙煎せずにそのまま圧搾。
1kgのえごまから約300gの油をしぼることができます。

えごま油の55%がオメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)です。

3. 1日小さじ一杯のえごま油

現代の食生活では、食生活の乱れから、オメガ6脂肪酸を多く摂る傾向があり、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。

毎日の食事からオメガ3脂肪酸を上手に摂取することが大切です。

●1日に必要なオメガ3の摂取量●

厚生労働省が策定する「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、オメガ3脂肪酸を一日あたり1.6~2.4g以上摂取するよう目標数値が設定されています。

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)



オメガ3脂肪酸の目安は1.6~2.4g/日
スプーン小さじ1杯(約4g)で1日分を摂取

4. 記憶力の衰えを感じる方におススメ！

つい最近、林修の今でしょ！講座で「えごま油が認知症に良い」と紹介されました。えごま油に含まれる成分が脳神経細胞に良いからとだといわれています。

その成分が α -リノレン酸！

α -リノレン酸が分解されて「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。

α -リノレン酸の1日に目標摂取量は約2g。
これを魚で摂取しようとする、サバ半分です。

えごまの油であれば、小さじ1杯(約4g)で摂取できます。

そして油なので吸収が早い。

油そのものの吸収が早いので、摂取することで栄養が血液にのって全身をめぐる。番組では30分後に脳の反応に大きな変化が表れていました。

中高年の方で記憶力の衰えを感じる方にはまさにおススメです！

注意点が1つ！ α -リノレン酸は熱に弱いです。
そのまま摂ることを大事です。

だから、焙煎せずに搾った「生」のえごま油が良いのです。



5. 品質(透明感)へのこだわり

生のえごまを焙煎せずに、そのまま搾る！

時間をかけ、しぼること約1時間 1kgから約300gのえごま油が搾れます。

ゆっくり何重ものマイクロフィルターを通して、にごりまでも除去。

澄みきった透明感が上質の証し。

えごまは酸化しやすいので、にごりが残ると開封後に酸化が進み、せっかくの栄養分がなくなります。

