



ちよいがけで美味しく!

生絞り&焙煎 えごま油・アマニ油シリーズ



家庭用オイル新時代！

1,500億円規模を突破し伸長しています。

「健康、おいしさを軸に」市場規模は今後も拡大していくと予想。

牽引役はオリーブオイルやアマニ油・えごま油、米油などのプレミアムオイル。

付加価値品の金額構成比は6割を超え、市場拡大をリードしています。

日本人は「オメガ6を取りすぎて、オメガ3の摂取が足りない」と言われています。

大事なのはバランス！オメガ6とオメガ3の働き

必須脂肪酸のオメガ6とオメガ3は、体内で対抗するように働きます。オメガ6は、血液を凝固させたり、体内の炎症を促進したりする働きがあり、オメガ3は、血液を固まりにくくしたり、炎症を抑えたりする働きがあります。この2つの脂肪酸のバランスが崩れて、一方が過剰になると、血が固まりやすくなって心筋梗塞などのリスクが高まったり、逆にサラサラになりすぎて、出血が止まらなくなったりするという研究を番組ではお伝えしました。

日本脂質栄養学会が推奨している、オメガ6とオメガ3の比率は2：1。しかし日本人の現状はおよそ5：1という比率で、オメガ6がだいぶ多くなっているのです。



オメガ3は近年、中性脂肪の合成を抑える効果や、代謝を上げる効果も期待できると研究が進んでいます。実際に番組では、48人の被験者に1日小さじ1杯のえごま油を1か月摂取してもらったところ、33人の体重が減少。また中性脂肪値が基準値より悪かった17人のうち、12人の数値が改善するという結果になりました。

NHK「ためしてガッテン」より

特徴 「焙煎することで、味が苦手な方へも自信をもっておすすめ」

おいしい

「健康に良い」だけでなく、「健康に良くて、おいしい」へ
プレミアムオイルの先進国、韓国では「焙煎」がポピュラー



美味しく
なっただけ!!



えごまを実の状態焙煎しており、搾油後は非加熱です。

【焙煎ごま油と生えごま油】

※100gあたり含有量	焙煎えごま油	生えごま油
エネルギー	898kcal	900kcal
脂 質	99.7g	99.9g
炭水化物	0.1g	0.1g
食塩相当量	0.1g 未満	0.1g 未満
オメガ3	64,000mg	57,700mg
酸 価	2.1	0.8
過酸化物価	2.3	6.4

Q オメガ3は熱に弱く、焙煎すると壊れると聞きましたが、焙煎えごま油は本当に体にいいのでしょうか？

A 【参考】ごま油の酸価の値は4以下であれば問題ありません。過酸化物価の値は1～10であればほとんど酸化していない状態です。10～30になると、酸化が進み始めています。焙煎して栄養価が減ったり、酸化が進むのではという懸念がありますが、検査結果からも栄養価の減少や酸化に問題がないことが分かっています。

北九州生活科学センター調べ

鮮度

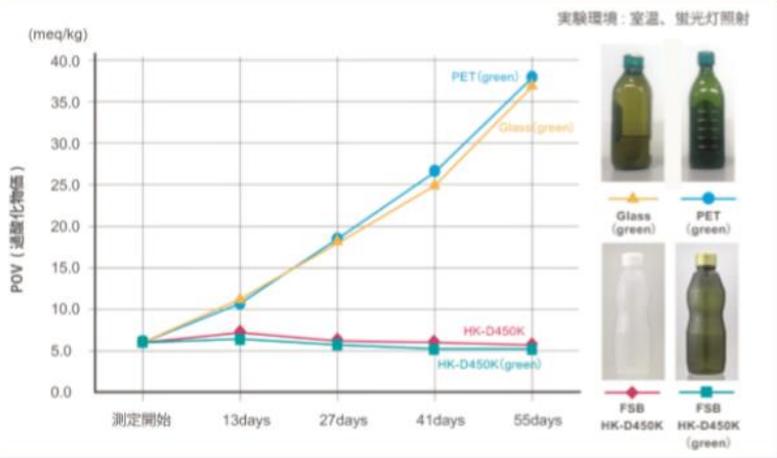
「旨さ長持ち！」開封後の鮮度を保持する新ボトル「フレッシュキープボトル」を採用しました。

新仕様で鮮度長持ち
さらに使いやすくなりました！

キューピーマヨネーズの容器を作っている
キョーラク様のフレッシュキープボトルを採用！



二重剥離ボトルなら3か月経っても美味しいまま！



FRESH!

鮮度を保持！
Keep Fresh!

内袋に酸素バリア性を付与。
中身が減るにつれて内袋が
外側から剥離して縮む為、
中身と酸素が接触しにくいです。

スクイズ可能！
squeezeable!

柔軟性があるので、
適量をしぼり出すことが
できます。

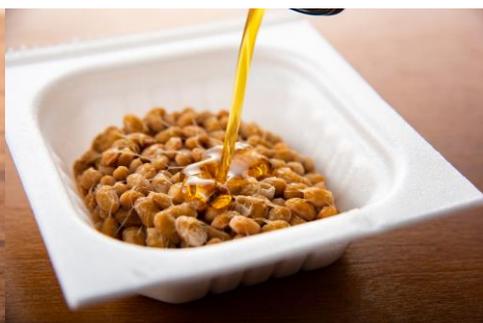


選べる

プレミアムオイル「選べる4タイプ」 あなたにピッタリのプレミアムオイルはどれ？



和食、洋食、さまざまな用途に使っておいしい！是非試してみてください♪



參考資料

お客様によって、最も効果的な訴求ポイントを！

今、大注目のオメガ3脂肪酸

血液サラサラ！

オメガ3脂肪酸にはコレステロール値や血圧を下げる働きがあり、血液をサラサラにしてくれる効果があります！



花粉症予防に！

アレルギーの原因にはオメガ6の過剰摂取です。オメガ3とバランスよく摂取することで症状を緩和できます。乳幼児のアレルギーには母親の食事も影響するので、授乳中の人オメガ3を摂取することでアレルギー予防につながります。



ダイエットに！

オメガ3には悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。血液をサラサラにする効果もあるので、内臓脂肪が燃焼し、ダイエット効果、メタボリック症候群の予防が期待できます



認知症予防

Aリノレン酸は体内でオメガ3系のDHAやEPAに変換されます。DHAは脳内の抗酸化酵素を活性化させる働きがあるため、記憶力や学習能力を高めたり、うつの予防に効果があります。



肌トラブル解消

オメガ3は肌の新陳代謝、ターンオーバーに必要な脂肪酸で、さらに抗炎症作用があります。不足するとニキビや肌荒れなどの肌トラブルを引き起こしやすくなります。



生活習慣病予防

オメガ3系脂肪酸には、コレステロール値や血圧を下げる働きがあり、血液をサラサラにしてくれる効果があります。動脈硬化、高血圧、脂質異常症などにつながる生活習慣病を予防する効果が期待できます。



メディアにも度々取り上げられて、「健康に良い」ことは知られている

いま日本人がとるべきアブラとは？



この4つのグループの中で、特に重要なのがオメガ6脂肪酸と、オメガ3脂肪酸です。

ところが、現在の日本人のアブラの摂取比率を見てみると、オメガ3だけが極端に少ないことがわかります。昔に比べ、魚を食べる量が減ったことが影響していると考えられます。近年、このバランスの悪さが、心筋梗塞などの心疾患のリスクを高めることが分かってきたため、オメガ3を積極的にとることが勧められるのです。

※番組では、カナダのイヌイットたちが多くとっているアザラシ油をご紹介しますが、アザラシ油は日本では一般的には手に入りません。アザラシ油と同じくオメガ3脂肪酸を多く含んだ「えごま油」や「アマニ油」などをお試しください。

NHK「ためしてガッテン」より

大事なのはバランス！オメガ6とオメガ3の働き

必須脂肪酸のオメガ6とオメガ3は、体内で対抗するように働きます。オメガ6は、血液を凝固させたり、体内の炎症を促進したりする働きがあり、オメガ3は、血液を固まりにくくしたり、炎症を抑えたりする働きがあります。この2つの脂肪酸のバランスが崩れて、一方が過剰になると、血が固まりやすくなって心筋梗塞などのリスクが高まったり、逆にサラサラになりすぎて、出血が止まらなくなったりするという研究を番組ではお伝えしました。

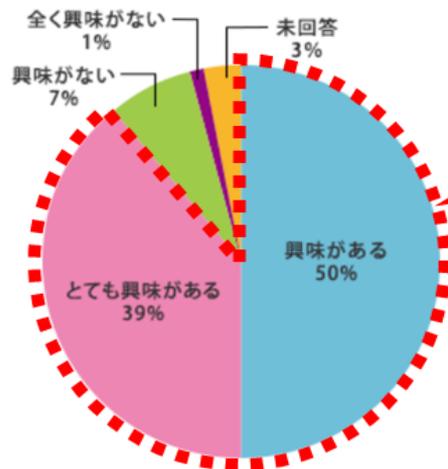
日本脂質栄養学会が推奨している、オメガ6とオメガ3の比率は2：1
しかし日本人の現状はおよそ5：1という比率で、オメガ6がだいぶ多くなっているのです。

オメガ3は近年、中性脂肪の合成を抑える効果や、代謝を上げる効果も期待できると研究が進んでいます。実際に番組では、48人の被験者に1日小さじ1杯のえごま油を1か月摂取してもらったという実験を行ったところ、33人の体重が減少。また中性脂肪値が基準値より悪かった17人のうち、12人の数値が改善するという結果になりました。



NHK「ためしてガッテン」より

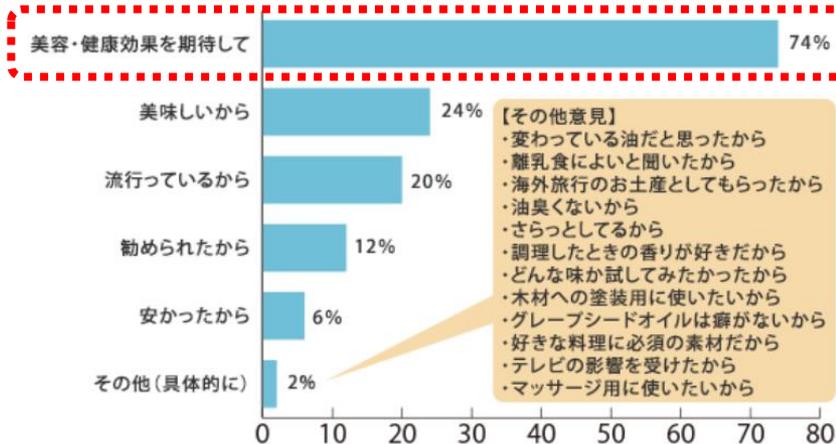
Q1. ココナッツオイルやアマニ油、エゴマ油など、今世界中で健康によい油が注目を集めていますね！みなさんはこうしたプレミアム感のある油に興味がありますか？



テレビや雑誌でも頻繁に取り上げられているプレミアム感のあるオイル。
約90%の方が「興味がある」と回答

アンケート調査②

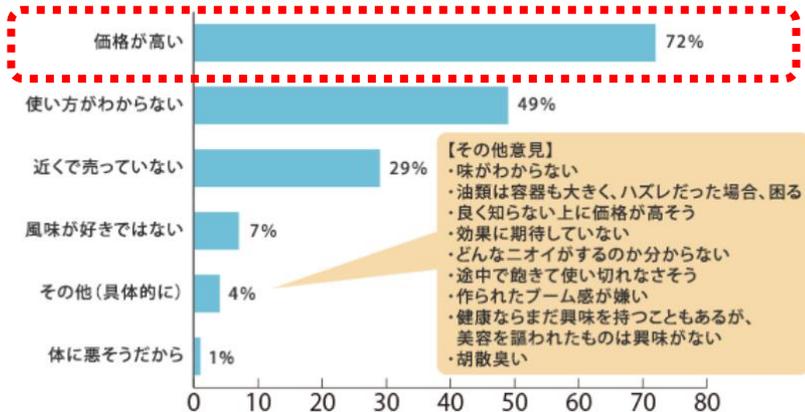
Q3. 買ったことがあると答えた方は、その理由を教えてください。(複数回答可)



美容・健康効果としては、**ダイエット、認知症予防、便秘予防、エイジングケア、アトピー改善(アマニ油)**などが挙げられました。

美容・健康効果としては、ダイエット、認知症予防、便秘予防、エイジングケア、アトピー改善(アマニ油)などが挙げられました。

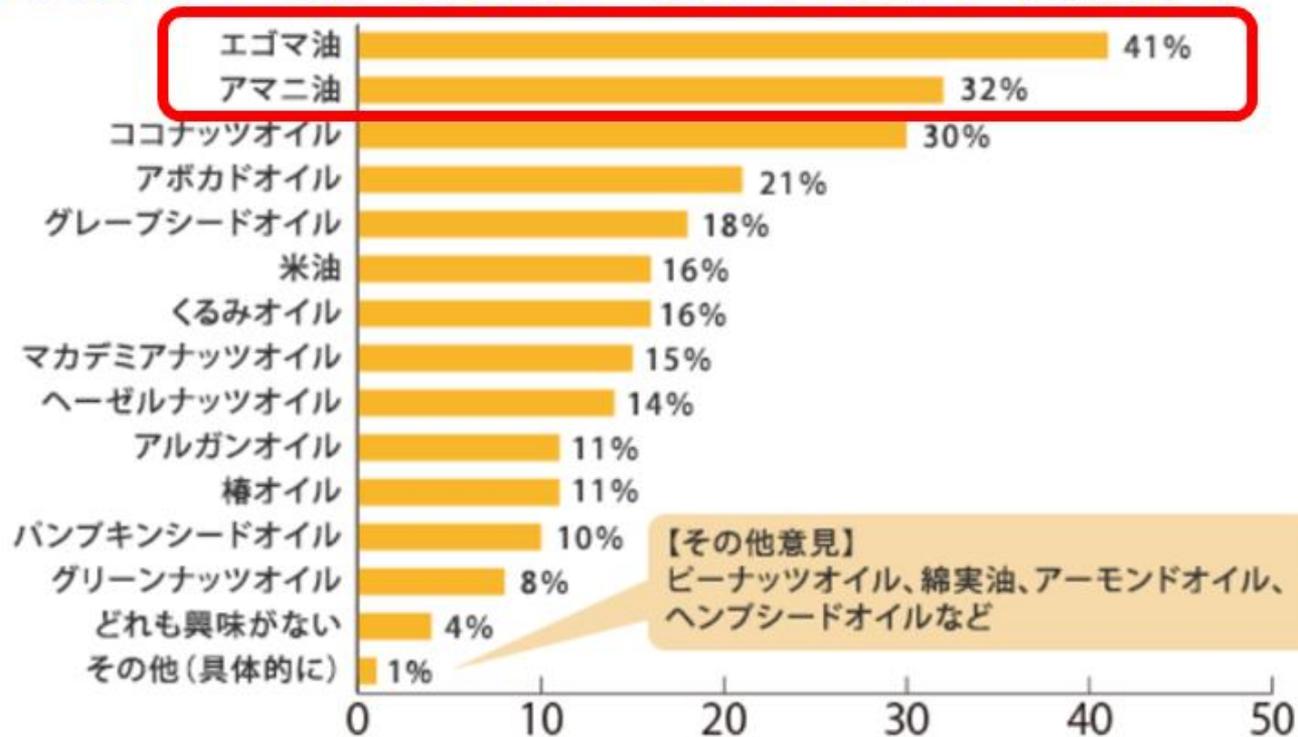
Q5. 買ったことがないという方は、その理由を教えてください。(複数回答可)



価格が高いために買ったことがない方が約70%

購入意向としては、「えごま油」「アマニ油」が1位、2位となっています。

Q6. 次のうち、今後買ってみたい油を全て選んでください。（複数回答可）



「体にいい油」の圧倒的なトップ2は、「アマニ油」と「えごま油」

用途別

体にいい油 ランキング

		飽和脂肪酸	オレイン酸 (オメガ9脂肪酸)	リノール酸 (オメガ6脂肪酸)	α-リノレン酸
トッピング 生食向け油	1 アマニ油	8.5	16.5	15.2	59.5
	2 えごま油	8.0	17.6	12.9	61.3
	3 オリーブオイル (エキストラバージン)	14.1	77.3	7.0	0.6
加熱向け油 トップ5	1 オリーブオイル (ピュア)	14.1	77.3	7.0	0.6
	2 菜種油	7.6	62.7	19.1	8.1
	3 ひまわり油 (ハイオレイック)	9.2	83.4	6.9	0.2
	4 サフラワー油 (ハイオレイック)	7.8	77.1	14.2	0.2
	5 ごま油	16.0	39.8	43.6	0.3
その他	アボカドオイル	11.6	67.9	12.5	0.9
	アルガンオイル	19.0	43.0	37.0	-
	ギー	72.4	18.6	5.4	3.7
	グレープシードオイル	11.8	19.1	68.4	0.5
	ココナッツオイル	89.3	7.0	2.0	-
	米ぬか油 (こめ油)	20.5	42.6	35.1	1.3
	サフラワー油 (ハイリノール)	10.0	13.5	75.7	0.2
	ショートニング	46.3	37.6	11.3	1.1
	大豆油	16.0	23.5	53.5	6.6
	とうもろこし油	14.1	29.8	54.9	0.8
	パーム油	50.7	39.2	9.7	0.2
	ひまわり油 (ハイリノール)	10.7	28.4	60.1	0.4
	ファットスプレッド	29.5	33.3	29.9	2.8
	マーガリン	27.7	51.6	15.7	1.6
	無塩バター	71.8	21.8	2.1	0.5
綿実油	22.8	18.2	57.9	0.4	
有塩バター	71.5	22.2	2.4	0.4	

豊富に含まれた

α-リノレン酸の作用が突出

毎日小さじ1杯のアマニ油を取れば、昔より魚を食べなくなった現代日本人に欠乏しているα-リノレン酸を補えます。

α-リノレン酸が体内に入るとがん細胞が増えるのを抑え、血圧を下げ、体内でEPAに変化して血液をサラサラにし（脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化を予防）、DHAにも変化して頭の働きを良くする。体内の脂質代謝を改善するので太りにくい体になり、アトピーやぜんそく、花粉症を抑えるなどの効果も見逃せない。

ならば炒め物も揚げ物もすべてアマニ油かえごま油でいいのではと思うが、ここで「加熱」がポイントになる。素晴らしいα-リノレン酸だが、熱には弱い。加熱により酸化しやすく、酸化した油は脾臓にダメージを与え、免疫を低下させる。また、アマニ油とえごま油は高価で、毎日大量に使いづらい。

※AERA 2019年4月29日号 - 2019年5月6日合併号より抜粋

※数値は脂肪酸100gあたりの成分(単位はg)で文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、『植物油ハンドブック』から抜粋。生食向けランキングは、オメガ3の数値が高い油の中でオメガ6の数値も考慮して順位付け。3位のオリーブオイル(エキストラバージン)は酸化しにくい加熱してもよいが、オリーブ本来の香りを失ってしまうためにも生食のカテゴリーに掲載。加熱向けランキングは、オメガ9の数値が高いものをベースに、オメガ6とオメガ3の配合バランスがよいものを上位とした。その他はランキンしなかった主要な油を五十音順に掲載。データ協力: Chiers代表 太田千恵(管理栄養士)