



「亜麻仁油」のはなし

亜麻仁油は、亜麻という植物の種子を圧搾、又は潰したものを溶媒で抽出して得られる黄金色の油です。
脂肪の種類について * 日本では北海道でのみ栽培されています。

飽和脂肪酸		ステアリン酸など(肉、バターなどに含まれる)
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	n-9(オレイン酸)(オリーブ油、キャノーラ油、紅花油などに含まれる)
	多価不飽和脂肪酸(必須脂肪酸)	n-6(リノール酸)(大豆油、コーン油、ひまわり油などに含まれる)
		n-3(α-リノレン酸)(青魚、 亜麻仁油 、えごま油などに含まれる)

亜麻仁油の期待効果とは？



青魚もおすすめ

n-6とn-3の割合は4:1で！

認知症予防

亜麻仁油の α-リノレン酸は、体内でDHA(ドコサヘキサエン酸)に変換。魚油にも多く含まれるDHAは、脳に作用する働きがあるため、脳機能の向上、認知症予防につながると言われています。



血中の脂肪やコレステロール値を下げる

α-リノレン酸は、血中の脂肪やコレステロール値を下げる働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患のリスク軽減につながる。



便秘改善

α-リノレン酸の一種である EPA(エイコサペンタエン酸)は、便秘薬にも配合されており、腸内の炎症を抑えて善玉菌を増やし、血流の流れを良くして腸内環境を整える働きをします。



アトピーやアレルギーの改善・予防

n-6のリノール酸は摂りすぎると体内で炎症を起こしてアトピーやアレルギーの原因となります。α-リノレン酸は、リノール酸が炎症物質へと変換されるのを防ぐ働きをします。



「最新の調査で、n-3系の油はうつ病リスクを半減するとの結果あり」

これら血流促進効果、中性脂肪の代謝や合成を抑制する働き、便秘改善効果より**ダイエット効果**が期待できる。亜麻仁油にはエストロゲン作用を持つリグナンというポリフェノールも含まれており、**生理痛、生理不順、肌荒れ、イライラ、睡眠不足、冷え、ストレス**などや**更年期障害**などを改善できると言われています。またリグナンには抗酸化作用もあり、細胞の老化を防ぐ**アンチエイジング効果**も期待されます。

亜麻仁油の注意点 ・酸化しやすく光に弱い。高温に弱い。酸化が進んだ油には活性酵素という体の酸化を進める有害物質を含む。光にあたる事で酸化が進み、50度以上の温度では α-リノレン酸が変質します。

光のあたらない場所で保管 ・購入時遮光瓶や箱に入って売られているものを選ぶ。

開封後は冷暗所保管で早めに使い切る ・1ヶ月を目安に使い切りましょう。

熱を加えない ・低温圧搾法で圧搾されたものを選ぶ。加熱調理(焼く・炒める・揚げる)にはむかない。

目安量を守って ・摂取しすぎはEPAの過多に。小さじスプーン1杯(5g)/日

料理に使用する際、そのままサラダ・豆腐・パスタにかける。納豆に混ぜるなど熱を加えずに！！



油は摂取する量だけでなく質にも注目し、目安量を守って使用しましょう。



1g = 9kcal
摂りすぎ注意