

低温圧搾一番搾り 生えごま油

生えごまとは、現在 JAS の規格に生えごまの明確な定義はありませんが、日本植物油協会や日本えごま会によると「えごまを自然乾燥させたもの」と一般的に言われております。JUNKO ブランドの**生えごま**は洗淨したえごまを室温で 24 時間以上自然乾燥させ低温圧搾しております。不純物を取り除く為 3 回フィルターにかけてから瓶詰めしております。

手間と時間をかけて、本来の栄養素をそのまま抽出した希少な一品です。



165g

JUNKO OIL

JUNKO BRAND

生えごま油の効能

血圧、コレステロールを下げる・肥満防止
老化防止・肌の健康維持などいわれております。

えごま油に含まれるα-リノレン酸

えごま油の特徴として、「成分の約60%がα-リノレン酸」といわれる程、α-リノレン酸が多く含まれており、体内に入ると10-15%が脳に大切な栄養素「EPA」「DHA」に変化するといわれています。また、α-リノレン酸には血流改善、血栓予防効果、アレルギー抑制、老化予防など様々な効能が期待されています。

えごま油の効果的な摂り方

α-リノレン酸の1日の推奨摂取量は2gといわれています。「生えごま油」には多くのα-リノレン酸が含まれるので、毎日小さじ1杯(約5g)を目安に摂取することをおすすめします。

熱を加えずに摂る

多くの効能が期待されているα-リノレン酸は、熱に弱いという性質があります。賢い「生えごま油」の摂り方は熱を加えず、そのまま取り入れる事が理想的です。出来上がった料理の最後にかけて使うのも効果的です。

1日に必要なオメガ3脂肪酸量
厚生労働省が策定する「日本人食事摂取基準(2015年度版)」では、オメガ3脂肪酸を一日あたり1.6~2.4g(成人)摂取するように、目安量が設定されています。
n-3系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

オメガ3脂肪酸の
摂取目安量



1.6~2.4g/日

=

えごまオイル相当量
2.7~4.0g



約小さじ1杯/日

効果的な食べ方

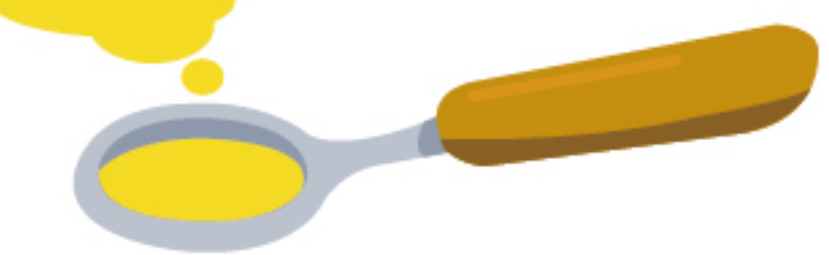
- ・卵かけ御飯に小さじ一杯
- ・みそ汁に小さじ一杯
- ・冷奴に小さじ一杯
- ・サラダに小さじ一杯
- ・ラーメンに小さじ一杯
- ・ハンバーグに小さじ一杯
- ・市販のドレッシングに小さじ一杯
- ・和え物に小さじ一杯
- ・刺身に小さじ一杯
- ・ビビンバ、ナムルに小さじ一杯

※食事の時に出来上がったおかずの上から生えごま油をかけて召し上がると手軽！簡単！栄養食に変わります。

※熱を加えない料理法でお召し上がりください。

※そのままでもお召し上がりいただけます。

一日の目安は
小さじ一杯です



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

低温圧搾一番搾り生えごま油

低温圧搾一番搾り「生えごま油」とは？ JUNKO オイルとは

生えごまとは現在、JASの規格に生えごまの明確な定義はありませんが、日本植物油会や日本えごま会によると「えごま油を自然乾燥させてもの」と一般的に言われております。株式会社淳子の生えごまはせん洗淨したえごまを室温で24時間以上自然乾燥させ、低温圧搾しております。不純物を取り除く為3回フィルターにかけてから瓶詰め致します。安価な商品には洗淨せずに抽出したのもや乾燥時間を短縮するために高温で乾燥させた商品もあります。えごま油には健康に良い働きがたくさんあるとされています。油と健康は結びつかない気がしますが、えごま油の α -リノレン酸が血液をさらさらにして血流を促したり健康に良い働きをしてくれます。えごま油を摂る事で期待できる効果を、5つ説明します。

昔ながらの伝統製法圧搾抽出法で精製したオイルです。化学溶剤を一切使っていないのが一番の特徴でトランス脂肪酸も無く酸化しにくいということで今話題の商品です。その油を扱う株式会社淳子が拘りを持って作ったのがこの「低温圧搾一番搾り生えごま油」です。

①認知症の予防

DHA・EPAが神経細胞を活性化し脳の栄養として働くので、認知症の予防に期待が出来ます。DHA・EPAとは青魚などに豊富に含まれる栄養素で、血液をサラサラにして血流を促す作用があります。

②ダイエット

えごま油は体に溜まりにくく、他の食品などで摂った脂肪分まで燃焼しやすく働きます。えごま油に含まれる α -リノレン酸は、脂肪を分解する酵素リパーゼを活性化して脂肪を燃焼しやすくします。えごま油を摂る事で、体に蓄積された脂肪を燃焼し始めます。

③美肌（ニキビ・シワ予防など）

α -リノレン酸には抗炎症作用があり、ニキビの原因となる菌の増加を防ぐのでニキビ予防に効果的です。さらに α -リノレン酸は、肌の潤いを保つコラーゲンの生成を助けます。コラーゲン生成を促す事で肌にハリ・潤いが出るので、シワなどの予防にも良いでしょう。年齢にシワやハリに悩んでいる方は、積極的にえごま油などで α -リノレン酸を摂ると良いでしょう。

④アトピー・花粉症などアレルギーの緩和

α -リノレン酸は、アトピーや花粉症などのアレルギー反応などを抑制する働きをします。リノール酸は過剰に摂り過ぎるとアトピーや花粉症などのアレルギー反応を促進させるとされています。

⑤動脈硬化・高血圧の予防

α -リノレン酸には中性脂肪を下げる効果があります。血液中の中性脂肪の濃度が高くなると動脈硬化を引き起こしたり脳梗塞や心筋梗塞などを起こす恐れがあります。 α -リノレン酸を摂る事で中性脂肪を減らし、それらの予防につながります。

えごま油に含まれる α -リノレン酸

α -リノレン酸とは植物油の主成分で、必須脂肪酸の一つです。必須脂肪酸とは人間に不可欠な栄養素で、体内で作る事が出来ないため食品などから摂取する必要があります。脂肪酸です。 α -リノレン酸が不足すると脳や神経などに影響が出るとされているため、積極的に摂りたい成分です。 α -リノレン酸は熱に弱く、熱を加えると壊れやすくなるため加熱せずに摂るのがおすすめです。

■えごま油の効果的な摂り方

1日に小さじ1杯(5g)程度 α -リノレン酸の1日の推奨摂取量は2gとされています。えごま油の約60% α -リノレン酸が含まれていますので、小さじ1杯(約5g)程度が1日の目安となります。

■熱を加えずに摂る

えごま油は熱に弱いので、熱を加えずそのまま摂り入れるのが理想的です。料理に使う際は、最後にかけるのが良いでしょう。人によっては、味のクセや匂いが気になるという方もいます。そこまで強いクセはないですが気になる方はお味噌汁など味がしっかりした料理に摂り入れるとあまり気にせず食べられます。
※お味噌汁程度の熱であれば、 α -リノレン酸が壊れる事もないです。



～料理に摂り入れる方法～

ドレッシングの代わりにサラダにかける

お刺身にかける（カルパッチョなど）

バター、マーガリンの代わりにパンにのせる

卵かけご飯に小さじ1杯かける

お味噌汁を飲む前に小さじ1杯入れる

加熱したお肉、野菜などからめる

※認知症の予防などには、たんぱく質と一緒に摂るとより効果的です。

