

オメガ3 脂肪酸が豊富！古くて新しい作物

# えごま

α-リノレン酸  
たっぷり！

原料のえごまは  
100% 地元産。



調理油・ドレッシングなどに

和え物・味噌汁などに

## えごまオイル

1日に必要なα-リノレン酸が小さじ1程度で摂れる、今話題のオメガ3系オイル。

1本(90g) 2,000円<税込>

## 煎りえごま

エゴマ種子には60%前後のα-リノレン酸が含まれています。

(60g) 540円<税込>

オメガ3脂肪酸とはα-リノレン酸のこと。人の体内では作る事が出来ない

**必須脂肪酸**です！

# 長浜余呉育ち、えごまのひみつ

### えごまとは

山間地や湿気が多い場所等でも生育が可能なシソ科の1年草植物です。鹿などの獣害のない作物で、葉・種子・油すべて食べることができます。

### えごま種子の豊富栄養素

カルシウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛、食物繊維、タンパク質等。

### カラダに必要な油！？

油は「エネルギーが多いので」「コレステロールを増やす」というイメージから摂取を控えがちですが、体内では作ることが出来ない必須脂肪酸のオメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)とオメガ6脂肪酸(リノール酸)をバランス良く(1対2が理想の割合)摂取することが大切です。オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)を含む代表的な油の中でも、えごま油は豊富です。

### えごまの食べ方いろいろ

- 種子** 和物の胡麻代わりに使用、ふりかけ、パン・クッキーに加えて
- 油** 練味噌、ドレッシング、アイスにかけて 味噌汁・珈琲・ジュース・納豆に加えて



### えごま油調理時の注意！

- 熱に弱いのでできるだけ加熱は控えて下さい。また、引火性が強いので、加熱調理時は換気して下さい。(伝統調理は200℃以下)
- 他の油と混ぜて使用すると効果が相殺されてしまいますので混ぜずにご使用ください。
- 開封後は冷蔵庫または冷暗所で保存し、3ヶ月くらいで使いきってください。使いきれない時は、酸化作用の強い味噌と合わせてドレッシングを作り、冷蔵庫で保存して下さい。こうすることで効果が変わることなく美味しく摂取できます。

### オメガ3系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2010年版)より」

年齢	目標量	
	男性	女性
18~29歳	2.1g以上	1.8g以上
30~49歳	2.2g以上	1.8g以上
50~69歳	2.4g以上	2.1g以上
70歳以上	2.2g以上	1.8g以上

n-3系脂肪酸 C18:3(α-リノレン酸)、C18:4、C20:4、C20:5(EPA)、C22:5(DPA)、C22:5(DHA)

※えごまオイル小さじ1で約2gのオメガ3系脂肪酸を摂取することができます。

発行元

株式会社ロハス余呉

お問合せ

ウッドイパル余呉 〒529-0515 滋賀県長浜市余呉町中之郷 260  
受付時間：9時～18時(火曜日定休)  
TEL. 0749-86-4145

余呉 えごま

検索

<http://woodypal.jp/>