

# えごま一番 マヨネーズ

## 圧搾しぼりのえごま油使用

えごま種子（しそ科）を化学溶剤を使わずに圧搾製法でしぼった、 $\alpha$ -リノレン酸が主成分のえごま油「えごま一番」を使用した卵黄タイプのあっさりまろやか風味のマヨネーズです。  
1食分（15g）当たり、オメガ3（n-3系）脂肪酸の $\alpha$ -リノレン酸が2.4g含まれています。

### 圧搾しぼりの えごま油使用

えごま種子（しそ科）を化学溶剤を使わずに圧搾製法でしぼった、 $\alpha$ -リノレン酸が主成分のえごま油「えごま一番」を使用しています。（食用植物油中えごま油 33%）  
えごま油に、オレイン酸を豊富に含む品種のべに花種子を、化学溶剤を使用せず自然な圧搾製法でしぼった一番しぼり「べに花油」と、なたねの種子（遺伝子組換えでない）を化学溶剤を使用せず圧搾製法でしぼった「なたね油」をブレンドしています。

### 必須脂肪酸の オメガ3（ $\alpha$ -リノレン酸） 2.4g（1食分/15g当たり）

厚生労働省が推進する日本人の食事摂取基準2020年版の中でn-3脂肪酸の摂取目安量は1日最大2.2gとしています。本品は1食分（15g）当たりn-3脂肪酸の $\alpha$ -リノレン酸が2.4g含まれています。

### 手軽に $\alpha$ -リノレン酸を 摂れるように

熱に弱く加熱調理には不向きなオメガ3系脂肪酸。加熱の必要がなく、もっと手軽に摂取して欲しい！そこで、1食分（15g）当たりn-3脂肪酸の $\alpha$ -リノレン酸が2.4g含まれるマヨネーズを作りました。  
えごま一番マヨネーズは、加熱せずにそのまま使用していただくのをおすすめします。



### 北海道産 てんさい糖使用

砂糖は、北海道産てんさいの砂糖を使用しています。

### あっさり まろやかな風味

卵黄タイプでありながら、あっさりまろやかな風味に仕上げました。醸造酢にはりんご酢を使用し、程よい酸味になっております。

### 調味料（アミノ酸） 不使用

「調味料（アミノ酸）」は使用していません。



# α-リノレン酸とは

肌の健康維持

## 私たちの体にとって必要な三大栄養素の一つ「脂質」

脂質は、私たちの体にとって必要な三大栄養素のひとつです。エネルギー源になる、脂溶性ビタミンの接種補助、肌の健康維持、体温の保持、細胞膜を作ると言われています。また、近年では生活習慣病や認知症予防の研究が進んでおり注目を集めています。

エネルギー源になる

脂溶性ビタミンの  
摂取の補助

体温の保持

細胞膜を作る



## 脂肪酸のひとつであるα-リノレン酸

α-リノレン酸は、脂質の主な構成成分である脂肪酸の一つです。脂肪酸には、飽和脂肪酸（肉類・バター・ラード）と不飽和脂肪酸（植物油・魚類）があり、不飽和脂肪酸の中に一価不飽和脂肪酸（オメガ9系脂肪酸）と多価不飽和脂肪酸があります。多価不飽和脂肪酸には、オメガ3系脂肪酸とオメガ6系脂肪酸があり、α-リノレン酸は、オメガ3系脂肪酸になります。

## 理想の脂肪酸バランス

飽和脂肪酸と、一価不飽和脂肪酸は、体内で合成できますが、多価不飽和脂肪酸は体内で合成できないため、食品などから摂取する必要がある必須脂肪酸です。不飽和脂肪酸のオメガ3、オメガ6、オメガ9は2：1：2のバランスで摂取するのが理想とされています。比較的オメガ9、オメガ6は含まれている食品も多いのですが、オメガ3は含まれている食品が少なく現代の食生活では不足しがちな脂肪酸です。

## 理想の脂肪酸バランス



加熱調理ができる！

脂肪酸をバランスよく含むカメリナオイルはこちら>>



<https://sokensha.co.jp/pickup/CamelinaOil/>

## オメガ3系脂肪酸

α-リノレン酸など

摂取すると  
体内で一部が変化



DHA・EPA

## オメガ3系脂肪酸の特徴

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」で摂取基準が設けられていると同時に、栄養機能食品の対象成分となりました。体内で一部が DHA や EPA になることがわかっています。現在も機能性の研究が行われており、注目されている成分です。オメガ3系脂肪酸は熱に弱く加熱調理には不向きであることもわかっています。