

創健社は、1989年（平成元年）から化学溶剤を使用せず  
圧搾法でしぼったえごま油を販売しています。

# えごま油

健康を維持したい方のキーワード「オメガ3」

油を摂ると太るし、体に悪いと思いませんか？  
油の種類を選んでバランス良く摂る事で健康維持に役立つことがわかってきました。

創健社の「えごま一番」は、えごま種子（しそ科）を化学溶剤を使わずに圧搾法で搾った、 $\alpha$ -リノレン酸が主成分の植物油です。  
 $\alpha$ -リノレン酸はオメガ3（n-3系）の油と言われ、体内に入るとその一部がEPA・DHAに変換されたり、健康維持に寄与する性能を持つ脂肪酸です。

**油って何が良いの？**

私たちの体にとって脂質は必要な三大栄養素の一つ

- エネルギー源になる
- 脂溶性ビタミンの摂取の補助
- 生活習慣病や認知症予防の研究が進んでいる
- 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。

**油だったらなんで良いの？**

色々な油の特徴を知って、バランスよく油を摂ろう

油の製造方法にも注意！  
溶剤抽出法と圧搾製法があり、化学溶剤を使わない圧搾一番しぼり製法がおすすめ！

油の種類にも注目！  
脂質を構成する主成分の脂肪酸には種類があります。特長を知って使い分けのがおすすめ！

## オメガ3系脂肪酸

( $\alpha$ -リノレン酸など)  
えごま油、アマニ油など



体内で合成できない必須脂肪酸。栄養機能食品の対象成分で、体内で一部がDHAやEPAになる。熱に弱く加熱調理には不向き。

### 脂肪酸の種類



## オメガ9系脂肪酸

(オレイン酸など)  
オリーブ油、  
べに花油(高オレイン酸)など



熱に強く酸化しにくいのが特長。動脈硬化や心疾患、脳梗塞などの一因である悪玉コレステロールを減らす働きがある。

## オメガ6系脂肪酸

(リノール酸など)  
ごま油、コーン油、  
大豆油、綿実油など

体内で合成できない必須脂肪酸。  
血中のコレステロール濃度を下げると言われている。

## えごま油をおすすめする理由

### 脂質は三大栄養素の一つ

脂質は、糖質、たんぱく質に並び、私たちの体にとって必要な三大栄養素の一つです。

### 脂質の主な構成成分の脂肪酸

脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、不飽和脂肪酸には、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸があります。えごま油には多価不飽和脂肪酸の一つである $\alpha$ -リノレン酸(オメガ3系脂肪酸)が豊富に含まれています。

### オメガ3系脂肪酸は体内で合成できない

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必須脂肪酸です。食品から摂取しなければなりません。

### オメガ3系脂肪酸は現代の食生活では不足しがち

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。現代の食生活ではオメガ3系脂肪酸は不足しがちです。

### オメガ3系脂肪酸は栄養機能食品の対象成分

オメガ3系脂肪酸は、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。機能性も研究されており、注目されている成分です。

### $\alpha$ -リノレン酸が豊富

オメガ3系脂肪酸は、 $\alpha$ -リノレン酸、EPA、DHAなどが代表的で、EPA、DHAは魚の油に多く含まれます。 $\alpha$ -リノレン酸は摂取すると体内で一部がEPAやDHAに変化しますので、同様の効果が期待できます。

### フラントベースで $\alpha$ -リノレン酸が摂取できる

青魚が嫌いな方、苦手な方、菜食中心の食事をされている方でも、オメガ3系脂肪酸が摂取できます。

### $\alpha$ -リノレン酸のEPA・DHAに変換される率の違い

アマニ油、インカインチオイルと比較してえごま油は変換率が高いという文献があります。

### 日本では縄文時代から食されてきた「えごま」

えごまは日本では縄文時代より食され、古代の日本人の食生活を支えてきました。

### えごま油は生のままで

$\alpha$ -リノレン酸を多く含むえごま油、アマニ油等は、酸化しやすいので、なるべく生のままお召し上がりいただくことをおすすめいたします。お料理ではドレッシングに使ったり、味噌汁・煮物・和え物等の仕上げに少し加えると味にコクが出ます。



この商品の詳しい説明はこちら>>  
<https://sokensha.co.jp/pickup/egoma/>





# えごま一番をおすすめする理由

## 🔥 えごま油をいち早く発売

α-リノレン酸の働きに注目し、いち早くえごま油を発売した創健社。  
長年の信頼と実績があります。

## 🔥 圧搾製法一番しぼり

えごまの種子を化学溶剤を使用せず、圧搾製法でしぼった一番しぼりのみを使用しています。

## 🔥 しっかりした品質管理

残留農薬分析など、各種分析で安全性を確認しています。

### しっかりした品質管理

種子

残留農薬分析など、各種分析で安全性を確認。

搾油

えごまの種子を化学溶剤を使用せず、  
自然な圧搾製法でじわーっとしぼっています。

精製

最終精製と充填は、国内の工場で行っています。

製品

## 🔥 お好みによって選べる3種類

えごま油だけでお好みによって選べる3種類。「えごま一番」を使用した、  
ドレッシングやマヨネーズなどシリーズ品も豊富です。

### 「えごま一番」3種の違い

注いても空気に触れにくく、開封後も酸化を防ぐ2層構造のソフトボトル入りです。鮮度と風味を保ち、いつでも搾りたてのおいしさ。力の加減で1滴ずつから必要な量だけ注ぐ事ができます。酸化防止剤は使用しておりません。



開封したあとも酸化しにくいよう酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）を使用しています。冷蔵庫で保存しやすい細形のビン入。



ごま油を3%加えていますので、味噌汁・煮物・和え物等の仕上げに少し加えるとごま油の風味が加わりさらにコクが出ます。

