

# アマニ



上手に摂れば  
身体にいいことばかり!

アマニとは…

「亜麻」という植物の花の種子(仁)＝「亜麻仁(アマニ)」

外見や味はゴマに似ています。

紀元前 3000～2000 年頃には、エジプトですでに栽培されており、亜麻の茎の繊維から布地が作られ、ミイラを包む布として利用されていたそうです。

その後、亜麻の種子(アマニ)は食用として認知され、さらに絞った油も利用されていました。

ポリフェノール的一种で、腸内細菌により、女性ホルモンの「エストロゲン」や、同様の働きを持つ成分に変化します。

「エストロゲン」は骨の生成に大きく関与しているため、骨粗鬆症に有効だと言われています。

- 骨粗しょう症予防
- 抗酸化作用
- 炎症反応軽減

体内で生成できないオメガ3必須脂肪酸のひとつ。摂取後、EPA や DHA に変換されます。

欧米化が進行する日本人の食生活において、摂取が少なくなっている栄養素です。

α-リルン酸

- 動脈硬化の予防
- アレルギーの予防
- 免疫機能の改善
- 記憶力・学習能力の向上  
(=認知症の予防)

リグナン

食物繊維

アマニには約 24%の食物繊維が含まれおり、水溶性・不溶性ともに豊富に含まれています。

水溶性: 悪玉菌を減らし、腸内環境を改善  
不溶性: 便を軟らかくする、便の運搬を早める

- 便秘解消
- 血糖値の急激な上昇を抑える
- コレステロールの吸収抑制・代謝や排泄の促進

## 【アマニ油には リグナン・食物繊維は含まれていません!】

アマニ油にはリグナンや食物繊維は含まれておらず、α-リルン酸(オメガ3)のみです。その効果として、

- ①悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす
- ②赤血球を軟らかくして、毛細血管の血流を良くする  
=血液サラサラ効果(肌細胞への栄養補給)  
=高血圧改善

⇒メタボリックシンドローム4要素(脂質異常症・高血圧・糖尿病・内臓脂肪過剰)のうち、3つを改善する効果があります。

以上が、日本の厚生労働省がオメガ3の摂取を推奨する理由のひとつとなっています。

## 【オリーブオイルも体に良いと聞くけど?】

オリーブオイルの主成分はオレイン酸(オメガ9)で、α-リルン酸(オメガ3)のように意識して摂取が必要ということはありません。

効果はアマニ油とよく似ており、1番の相違点は加熱OKであること。

加熱用にオリーブオイル・生食用にアマニ油など、使い分けするのも良いかもしれません。

## 【アマニ油の上手な摂り方】

アマニ油の主成分であるα-リルン酸は熱に弱いので、加熱せずにそのまま摂ることが大事です。

例) サラダのドレッシング、マリネ、納豆に入れる、ヨーグルトに入れる、パスタにからめる、パンに塗る などなど…

また、α-リルン酸は光にも弱いので、封をあけた後は冷蔵庫での保管が必要です。(1ヶ月を目安に使い切るようにしましょう)

## 【「身体に良いから…」と摂り過ぎは注意!!】

過剰摂取はエネルギー過多となり、逆効果です。(1g=9kcal)

1日小さじ1杯が、成人1日あたりの摂取必要量(1.6~2.4g)とほぼ同じです。