



ほんものを たべよう

提出日				
11/	火	水	木	金
	27	28	29	30
配達日				
12/	火	水	木	金
	4	5	6	7
翌々週分配達日				
12/	火	水	木	金
	11	12	13	14

2012.12月1週号

Alter Weekly Order Catalogue

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

ツナオイル TUNA-OIL

EPA、DHAを毎日の食卓に

高品質のω-3オイルが食卓油に。少しある魚臭さはレシピを工夫して。



望月 友善さん(八洲商事 代表取締役社長)

八洲商事(株)

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)

血液サラサラ

脂質に関する最近の研究で、ω-3系の脂肪酸EPA、DHAが大変重要な役割を果たしていることがわかってきています。

EPA、DHAは、悪玉コレステロール、中性脂肪を下げ、善玉コレステロールを増やし、血液をサラサラにします。高血圧、低血圧を防ぎます。不整脈、凝血を防ぎます。抗酸化力があり、抗がん(とくに乳がん)、認知症、糖尿病の予防にも効果があるとされています。

EPAの効果

EPAの多量摂取によって、血栓症、動脈硬化、虚血性疾患、糖尿病由来の血管障害の予防・改善効果が確認。(Schacky,C.(2003) Curr. Atheroscler Rep.5(2) 139-145)

EPAには抗炎症作用もあり、慢性関節リウマチ等の慢性炎症性疾患の改善に役立つ。(Leslie, G.& Cleland et al. (2003) Drugs.63(9) 845-853)

その他ステロイド離脱、アトピー性皮膚炎、乾癬(炎症性の角化症)などにも効果が期待されています。

DHAの効果

DHAは脳、目の網膜、神経関連組織のリン脂質にたくさん含まれています。神経樹状突起の形成に大きく関与しています。

DHAの学習能力向上への影響も多数報告されています。(Willatts,P.et al. (1998) Lancet 352.688-691)

EPA、DHAの抗血小板凝集効果及び血管拡張作用により血液改善が認められる。(M. Van Rollins (1995) Pharm.and Exp.Therap.274(2) 798-804)

DHAにはEPAと同等もしくはそれ以上の抗炎症作用があり、EPAとの相乗効果が期待される。

DHAは、視覚において明暗の識別を担うロドプシンの膜脂質に重要な役割を持つ。酸化ストレスによる視力低下予防にも重要な役割を担う。(Mukherjee P.K.et al. (2004) PNAS.101(22) 8491-8496)

魚油に豊富

EPA、DHAは必須脂肪酸で体内での合成はできません。イワシ、サバ、サンマ、サケ、マグロ、ニシンなど魚に多く含まれていますので、それから摂取しなければなりません。

EPA、DHAは酸化されやすいため、ビタミンEと一緒に摂るのがよいとされています。

魚をよく食べる日本人の母乳中には欧米人と比較してDHAが2~3倍含まれています。(Wang,L.et al. (2001) Ped.Interm.42(1) 14-20)

フラックスオイル(亜麻仁油)やシソ油に含まれるγ-リノレン酸から体内でEPA、DHAへ変換されますが、残念ながらその変換率は数%程度という指摘もあります(その真偽は未確認)。

現代人はω-3系の脂肪酸不足

旧石器時代のヒトのω-3(γ-リノレン酸、EPA、DHA):ω-6(リノール酸)の摂取比は1:1、農耕が始まってからは1:3、肉を多食し、加工食品を食べる現代人は1:15といわれています。明らかに現代人はω-3系脂肪酸の不足が心配です。

魚からEPA、DHAを摂りたいと思っても、薬漬けの養殖魚、酸化防止剤など化学薬品を使っている冷凍魚、3・11福島原発事故以降は放射能汚染が心配です。

たいへん高品質のEPA、DHA

オルターカタログ2011年9月4週号でご紹介したように八洲商事が開発したマグロオイル(EPA、DHA、ビタミンD、E)は大変すぐれたEPA、DHA源です。放射能の心配のないインド洋、大西洋で摂れたピンチョウマグロやバチマグロを一船買いし、マイナス65℃以下の超低温で品質劣化を防ぎ、鮮度を保持して冷凍保管しています。取り扱うマグロはすべて船名、漁場もわかるようトレーサビリティを徹底しています。そのマグロの頭部の眼窩の部分のみを限定し、純度の高い魚油を抽出しています。特許製法、

無添加、真空、低温ハイブリッド製法で「酸化しにくい」「トランス脂肪酸フリー」のマグロ油です。

加圧状態から急速に減圧すると激しい沸騰がおこり、内部の揮発性の臭いやPCB等の有害物質は排除されます。水溶性の水銀や放射性セシウムなどは含まれません。無添加、無着色の魚油としてたいへん品質がよく、安心なものです。このマグロオイルは天然のビタミンEを豊富に含んでいますので、未開封だと常温でも酸化しません。開封後は酸化されやすいω-3のEPA、DHAを含んでいるので、念のため1ヶ月以内に消費して下さい。(開封後常温で1ヶ月放置しても全く酸化していないことを確認しています。)冷蔵庫に入れますと白濁して使いにくくなりますので常温のままご使用ください。

食卓で使える油

これまではゼラチンカプセルに入っていた、サプリメントの形のものしか作られていませんでしたが、オルターと八洲商事との話し合いの結果、ビン入りのオイルタイプの製品化が実現できることになりました。これによって廉価化が実現でき、毎日の食卓で食用油として使える道が開かれました。

少しある魚臭さはレシピを工夫して

このマグロオイルはわずかですが魚臭を気にする人がいるかもしれません。八洲商事ではこの魚臭を除こうと苦労されてきましたが、それではその活性、品質も失われてしまいかねません。そこで発想の転換で、気になる人には調理を工夫してもらえばよいと考え、オルターの山本 朝子顧問にいくつものレシピのご提案をいただきました。現代人が不足しがちなEPA、DHAを、最高の品質のマグロオイルを食卓に使って毎日食べることをおすすめします。

オルターの顧問 鶴見 隆史医師は酵素栄養学でがんは治せても、動脈硬化による脳こう塞、心筋こう塞はω-3系脂肪酸マグロオイルで予防した方がよいとおっしゃっています。



無添加、真空、低温ハイブリッド製法の抽出機

八洲商事の ツナオイル・プレミアム

●原料、製造工程

オルターカタログ
2011年9月4週号を参照して下さい。

市販のEPA、DHAの 問題点

市販のサプリメントの原料になっているマグロオイルは空気や常温にさらされるような管理のわるいマグロの廃棄物を原料にしていることが多々あります。また抽出法も分子蒸留法で抽出温度が240℃で行われています。そのため、精製前には真黒な色調の油となっており、酸化している可能性が大了。