



# ほんものを たべよう

提出日					
9/	火	水	木	金	
	13	14	15	16	
配達日					
9/	火	水	木	金	
	20	21	22	23	
翌々週分配達日					
9/	火	水	木	金	
	27	28	29	30	

2011. 9月4 週号

### 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。

Alter Weekly Order Catalogue

## DHAサプリメント DHA SUPPLEMENT

# 酸化させずにマグロから抽出した DHA、EPA

特許製法、無添加・真空・低温ハイブリッド製法で抽出した天然マグロ由来の無添加・無着色、魚油カプセル  
おススメのオメガ(n-3)系脂肪酸



望月友善さん(八洲商事 代表取締役社長・左)と筑紫雅行さん(健康増進 代表取締役・右)

## 八洲商事(株)、(株)健康増進

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)

### 健康にオメガ-3系の必須脂肪酸

脂肪は主に脂肪酸という物質でできています。その脂肪酸は飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸に分類され、人間の体内で作ることのできない脂肪酸を必須脂肪酸といいます。必須脂肪酸には多価不飽和脂肪酸のオメガ-3系脂肪酸のα-リノレン酸と、オメガ-6系脂肪酸のリノール酸がありますが、現代人はオメガ-6系脂肪酸の摂取量に比べ、オメガ-3系の摂取量が圧倒的に不足しています。

α-リノレン酸は、体内ではEPA(エイコサペンタエン酸)→DHA(ドコサヘキサエン酸)と変化していきます。リノール酸は体内でアラキドン酸へ変化していきます。どちらも人の成長に欠かせないものですが、近年、リノール酸の過剰摂取による害として、ガン・動脈硬化・虚血性心疾患などの原因になることが指摘されています。

一方、オメガ-3系のα-リノレン酸(亜麻仁油、エゴマ油に含まれる)、DHA、EPA(イワシ、サバ、サンマ、マグロなどの魚油に含まれる)には、血小板が固まるのを抑える性質があることから、アレルギー性疾患、炎症性疾患の抑制に効果的であることがわかってきました。とくにDHA、EPAは摂取量が多いほど、ガンや血栓症などによる死亡率が低いということが証明されています。

### サプリメントの場合、良質なDHAがおススメ

国際脂肪酸・脂質研究学会ISSFALは、2009年に公式声明(起草者コーネル大学栄養学教授トム・ブレンナ、ISSFAL委員会委員長)で、「α-リノレン酸の豊富な食事を摂っている健康な成人を調べた結果、食事で摂取したα-リノレン酸により、血中や母乳中のEPAやDHAに改善がみられた。しかし、α-リノレン酸やEPAのサプリメントを摂取しても、血中や母乳中のDHA濃度にはあまり変化がみられない。一方、体内で変換する必要のない形のDHAのサプリメントには血中のDHA濃度を上げる効果がある」と、指摘しています。

すなわち、サプリメントで摂取する場合にはDHAの方が効果的だということです。

### オメガ-3系脂肪酸は食事から

したがって、オメガ-3系必須脂肪酸の摂取は、亜麻仁油、エゴマ油、イワシ、サバ、サンマ、マグロなど食事から摂取することがおススメです。また、サプリメントで摂取する場合は、魚油のDHAが優れていますが、抽出工程の酸化、化学薬品の使用、海洋汚染の影響などのないものを選ぶ必要があります。

### たいへん良質なDHAサプリメント

マグロの水揚げから輸送まで、一貫して行っている静岡県にある八洲水産グループの八洲商事(株)は、

たいへん良質なマグロ由来のDHAを含む魚油カプセル「まぐろのチカラ粒」を開発しています。

一般買いたたマグロをマイナス70℃の超低温で冷凍保管し、品質の劣化を防ぎ、鮮度を保持しています。取り扱うマグロはすべて船名で管理し、漁場もわかるよう、トレーサビリティを徹底しています。

この刺身用のピンチョウマグロやキハダマグロの頭部の眼窩の部位のみを限定し、純度の高い魚油を抽出しています。

抽出に際しては特許製法ハイブリッド抽出法により、「酸化しにくい」「トランス脂肪酸フリー」のマグロ魚油を作ることに成功しています。

- 1.抽出時、開始から終了まで空気に触れさせず
- 2.真空状態、40～50℃の低温で沸騰させ
- 3.次に加圧状態、80～103℃の温度帯で沸騰させずに抽出しています。

色調も美しく、酸化臭もなく、DHA、EPA、ビタミンD・Eなど、天然成分も豊富です。

この「まぐろのチカラ粒」に関して関西大学 福永健治が臨床試験(プラセボ服用17人、まぐろのチカラ粒17人)を行い、血圧降下作用、中性脂肪降下作用、コレステロール降下作用、レプチン、アディポネクチン(肥満と関係する物質)増減作用があることを確認しています。

オルターへのご紹介はオルター顧問医・鶴見隆史先生で、販売は(株)健康増進です。

## 八洲商事の まぐろのチカラ粒

### ●原料

精製マグロ魚油 ……ピンチョウマグロ、キハダマグロの眼窩から抽出  
 ゼラチン(魚由来) ……ニッピ富士工場 魚種セラピア(中国、インドネシア、タイ)のウロコ、皮  
 グリセリン(食品添加物) ……阪本薬品工業(株) 泉北工場 フランス、ドイツ、チェコスロバキア、フィリピン、インドネシア、マレーシア、シンガポール パームヤシ、菜種、ひまわり油由来

### オルター評価

ゼラチンは畜産由来ではなく、魚由来なので認めています。  
ゼラチン、グリセリンとも製品の特性を考慮し暫定的に認めています。

### ●製造方法

#### マグロ魚油の抽出精製

- 1 船凍冷凍した新鮮なマグロをマイナス70℃の超低温で保管
- 2 マグロの眼窩を限定
- 3 真空中50℃くらいで低温沸騰、油を分離しやすくします
- 4 加圧して80～103℃で沸騰させずに脂肪分を低温抽出
- 5 加圧から常圧に戻し、有害な揮発物質を除去
- 6 粗製油を加熱(40～50℃)、ろ過して精製

#### カプセル

- 1 材料混合
- 2 ろ過

#### カプセル化

- 1 充填
- 2 乾燥

無添加の真空・低温ハイブリッド特許製法により、「酸化」「トランス脂肪酸化」を防いでいます。有害物質を除去するとともに、天然のDHA、EPA、ビタミンD・Eを豊富に含んでいます。

## 市販のDHAサプリメントの問題点

通常の魚油の製造方法では、酸などを使う脱ガム工程、アルカリを使う脱酸工程、活性白土を使う脱色工程、水素化反応などがあり、そのため酸化したり、トランス脂肪酸が産生されています。オメガ-3系の脂肪酸は、特に酸化に弱く、せっかくの成分が壊れ、台無しになるだけでなく、有害な酸化脂肪になっていますので要注意です。