



初夏に咲くアマの花(右)、アマの種子であるアマニはゴマより少し大きい(左上)、アマニを搾って作られるアマニ油(左下)

# 高血圧が二カ月で顕著に下がったと試験で実証！善玉脂肪酸の宝庫「アマニ油」が評判

昭和女子大学  
大学院教授  
渡辺満利子

## 体内でDHA・EPAに変換され効果を発揮

アマニ油は、アマ科の一年草の種子(亜麻仁)から搾った油で、人体に不可欠なn-3系脂

肪酸(脂肪酸とは油脂の構成成分)のα-リノレン酸を約60%含んでいます。

摂取されたα-リノレン酸は体内でDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)に変換されて、その効果を発揮します。アマニ油はα-リノレン酸の貴重な供給源として欧米では早くから活用されており、最近では、日本のスーパーやデパートの食用油売り場などでも見かけられるようになりました。

n-3系脂肪酸には、血液の中性脂肪値の低下、血栓(血液の塊)の生成防止や、不整脈の発生防止をはじめ、脳神経機能の維持、目の網膜機能の維持など重要な生理作用と生活習慣病の予防効果が認められています。

n-3系脂肪酸には、食用調理油に含まれるα-リノレン酸と魚油のDHA・EPAなどが

あります。人体で合成されないため、毎日の食事で摂取する必要がありますが、n-3系脂肪酸の摂取目標量は一日当たり約2g以上(日本人の食事摂取基準)ですが、摂取不足が指摘されています。

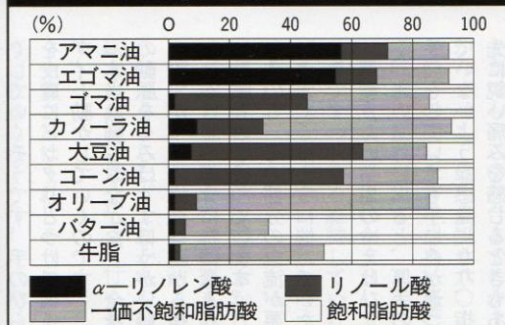
一方、現代人は、コーン油や大豆油、紅花油などの食用調理油を揚げ物、炒め物、ドレッシングなどで摂取しています。これらの油に多く含まれるリノール酸はn-6系脂肪酸に属し、体内で合成できないため、n-3系脂肪酸と同様に必須脂肪酸と呼ばれています。

かつて、リノール酸は健康増進に役立つとして、積極的な摂取が推奨されていた時代がありました。ところが最近、このリノール酸の過剰摂取が、動脈硬化の進行や心臓病の発生を招く要因として問題視されは

## アマニ油の降圧効果が臨床試験で判明

じめているのです。また、過食や運動不足によって内臓脂肪が増大し、高血圧・高血糖・脂質異常が併発するメタボリックシンドローム(以下、メタボ)や糖尿病の増加に対し、効果的な改善策が求められています。このような健康問題を改善し、高血圧や心臓病・糖尿病を防ぐのに役立つ脂肪酸として摂取を推奨されはじめたのが、アマニ油に多いα-リノレン酸です。

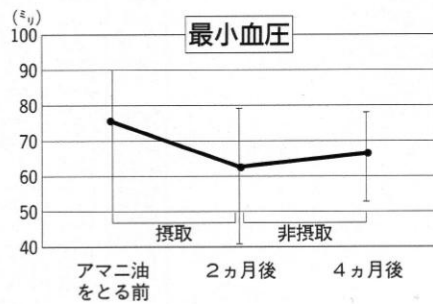
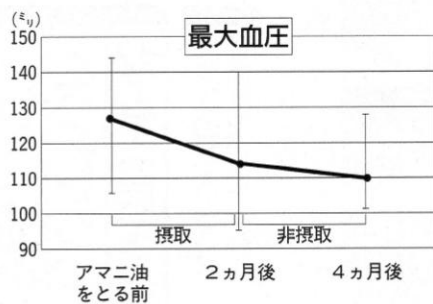
主な食用油の脂肪酸の含有比率



(日本アマニ協会調べ)

月刊誌「わかさ」、2011,2月号,p44-45 掲載記事

## アマニ油の降圧効果



平均年齢51歳の男女10人が、アマニ油の粒食品を毎日12粒(α-リノレン酸2.12%)ずつ、2ヵ月間摂取する臨床試験の結果、最大血圧・最小血圧ともに全対象の平均値に有意な低下が認められた。そして、アマニ油の摂取を中止したあとでは血圧が上昇に転じた人が多かった。

### ●●● アマニ油 のとり方

通常の食事指導で内臓脂肪を二割減らすためには、最低でも半年はかかります。それが二ヵ月で実現したのですから、アマニ油の効果には目を見張るものがあるといえるでしょう。

アマニ油の効果も期待するに、毎日欠かさずとる食習慣が大切です。今回の臨床試験ではカプセル状のサプリメント(栄養補助食品)を朝食時にとるようにはしました。携帯できてとりやすい粒食品が各種市販されているので、それを使うのが最も簡単でしょう。

食用調理油としてアマニ油をとる場合は、熱に弱いので、加熱しないでそのままとることが大切です。

ゴマ和えや白和え、ダイコンおろしなど加熱しない料理の隠し味として使うのがおすすめです。また、牛乳やヨーグルト、豆乳に加えてもいいでしょう。

さらに、カレーやシチュー、スープを食べる直前に加えてもいいくらいだけです。

α-リノレン酸の一日当たりの摂取目標量は約2g以上なので、アマニ油は一日に小さじ一〜二杯を目安に摂取すればいいこととなります。

血圧が高めで脳卒中や心筋梗塞を起こさないか心配している人は、今日からでも遅くありません。血管をしなやかに保つために、アマニ油をぜひ活用ください。

そこで私たちは、アマニ油を用いた臨床試験を、平均年齢五十一歳の男女一〇人の協力を得て行いました。

被験者には、食事や運動の種類や時間を指導し、生活習慣のばらつきをなくしたうえで、アマニ油の粒食品を毎日一二粒(α-リノレン酸二・一%)ずつ、二ヵ月間摂取してもらいました。そして、次の二ヵ月間は摂取を中止してもらい、開始前、二ヵ月後、四ヵ月後に医師による検査を行ったのです。

すると二ヵ月後、血圧については最大・最小ともに、全対象の平均値に有意な低下が認めら

れました。また、血液中の遊離脂肪酸(中性脂肪の分解物)の量も明らかに減少し、体重が平均して二kgも減ったのです。これは、主に内臓脂肪が二kg近く減り、メタボが改善したこと示す何よりの証拠です。

そのしくみとしては、アマニ油の摂取により、α-リノレン酸が体内でDHA・EPAに変換され、内臓脂肪が燃焼してエネルギーとして消費されるのを促した(専門的には、脂肪酸のβ酸化という)結果と考えられます。事実、体重・BMI(肥満指数)、遊離脂肪酸の有意な減少と、内臓脂肪量の減少が

確認できました。

また、内臓脂肪量が減少した結果、内臓脂肪細胞から分泌されて血圧を上昇させる生理活性物質のアンジオテンシノーゲンや遊離脂肪酸の分泌も減少し、高血圧改善、遊離脂肪酸の減少効果が得られるのだろうと考えられました。

さらに、アマニ油の摂取を中止した四ヵ月後の検査では、血圧も遊離脂肪酸の量も上昇に転じた人が多かったことから、血圧の低下や遊離脂肪酸の減少などの効果は、アマニ油の摂取によるものと結論づけられました。