

# エゴマ新品種を開発 飛騨小坂おんたけ1号

# 飛騨の伝統食材

# エゴマ

## エゴマの歴史

今では多くの人に健康食材として知られている「エゴマ」ですが、その昔、平安時代初期からは灯明油として、江戸時代中期からは番傘や工芸品などの塗料として使われてきました。

NHK大河ドラマ「麒麟がくる」に出てくる戦国武将の斎藤道三は、油売りの商人から一国の主になったことで有名ですが、その油は実は「エゴマ油」だったといわれています。



## エゴマ油で健康に！

エゴマの実から取れる油の最大の特徴は、必須脂肪酸であるオメガ3系の $\alpha$ -リノレン酸を豊富に含んでいることにあります。

$\alpha$ -リノレン酸は、中性脂肪を低下させて血栓症などの生活習慣病を予防するばかりでなく、体脂肪になりにくく、花粉症やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、気管支喘息を改善する効果もあるといわれています。

## $\alpha$ -リノレン酸とは？

$\alpha$ -リノレン酸は、n-3系列の多価不飽和脂肪酸で、体内で合成することができないため、食べ物から摂取しなければならぬ必須脂肪酸です。

リノール酸などの脂肪酸（肉・加工食品など）を摂取するときは、欠乏しがちな $\alpha$ -リノレン酸も一緒に摂取することが望ましいといわれています。

$\alpha$ -リノレン酸

EPA

DHA

また、昨年12月には、名古屋  
市立大学の研究グループが、エ  
ゴマに含まれる機能性成分の一  
つである「ルテオリン」が前立  
腺がんの進行やがん化に対する  
予防効果を示すことを明らかに  
したと発表されました。

## エゴマの新品種を

### 栽培・収穫

先祖代々、各家庭で育てられ  
ていた在来種のエゴマ(31系統)  
を集め、その中で最も機能性成  
分が高く、地域の土地に合った  
エゴマの品種を「飛騨小坂おん  
たけ1号」と命名。全国2番目  
に農林水産省からエゴマ品種が  
出願公表され、利用許諾を得た  
飛騨小坂あぶらえ生産組合の組  
合員が今季初めて栽培・収穫し  
ました。(今春、発売予定)



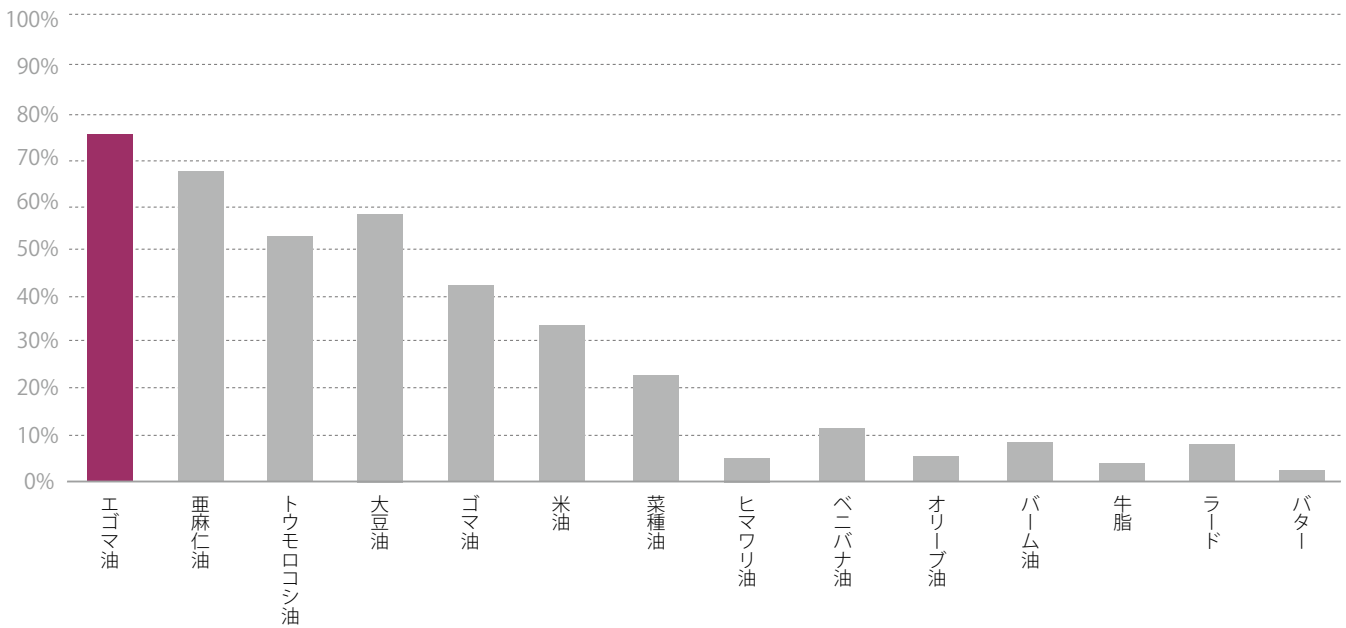
エゴマに関する事で興味か  
ございましたら、小坂地域振興  
課までお気軽にお問い合わせく  
ださい。

【問合せ先】小坂地域振興課

☎62・3111

作物区分	野菜
農林水産植物の種類	Perilla L. (和名：シソ属)
出願品種の名称	飛騨小坂おんたけ1号
出願者の氏名	下呂市、岐阜県

## α-リノレン酸の量



## EPAとは？

EPAは、α-リノレン酸を体内で代謝されることでできます。EPAには血管を拡張する作用があることが分かっています。さらに、血液がスムーズに流れるようにし、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高血圧といった成人病に効果があるといわれています。

## DHAとは？

DHAは、α-リノレン酸を摂取することにより、体内でEPAを経て合成されますが、脳や神経組織に非常に多く含まれており、脳や神経組織の発育や機能維持に重要な役割を果たしています。

また、コレステロールの悪玉を減らし、善玉を増やす作用があるほか、現代人のさまざまな病状、病気を予防、改善する機能があるといわれています。このDHAが不足すると情報伝達があまくいなくなり、学習能力や記憶能力に影響を与えてしまいます。