

アマニのご紹介

2021年
株式会社 ニッポン

nippon

- ・ 本資料は学術的なデータに基づき、業務用ユーザー様向けに作成しております。
- ・ このため、記載内容をそのまま一般消費者様向けパッケージ・広告等に使用することはできません。
- ・ また、最終製品の効果効能を保障するものではありませんので、ご注意ください。

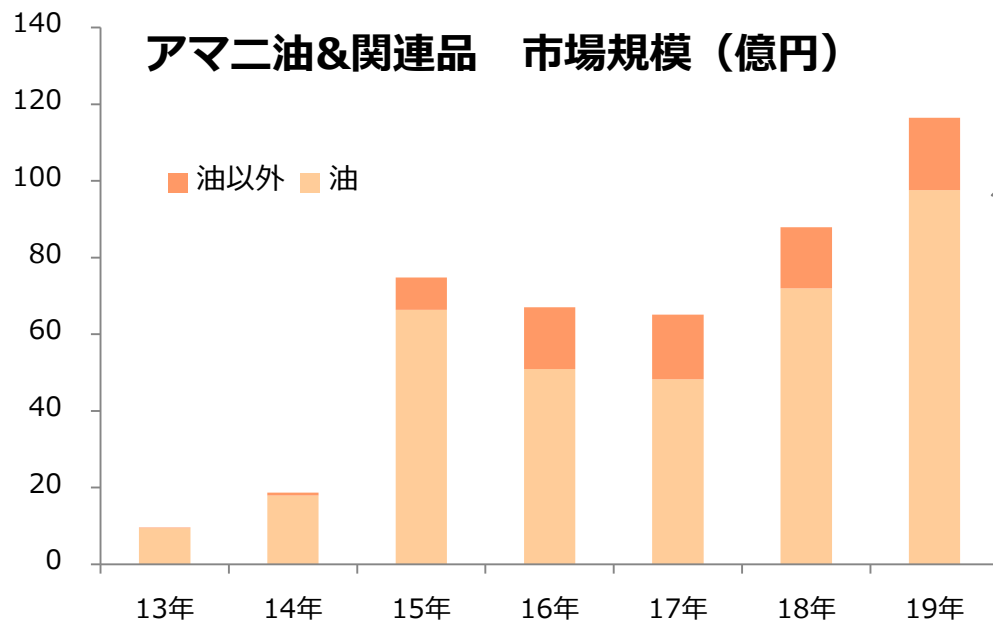
アマニとは

アマニは、スーパーフードとして注目の健康素材です

アマニとは



亜麻科植物の種子（英名：Flaxseed）
 主な消費地の北米とヨーロッパでは年間消費量
 1kg/人（日本におけるゴマ消費量と同等）
 3つの天然成分、**α-リノレン酸、食物繊維、**
リグナンで健康維持をサポート！



近年日本でも、メディアを通じてアマニの良さが認知され**市場が拡大！**



2014年12月15日放送の
 『主治医が見つかる診療所』
 （テレビ東京）で健康寿命を延ばす2時間特番の中で“アマニ”と“エゴマ”を約20分にわたり紹介！
 その後…
 2016年10月24日 「太らない食べ方 ダイエットの新常識」
 太らない油紹介！著名2医師によるエゴマVSアマニ油使用お勧め
 ニュー対決（アマニ油勝利）！
 2017年 4月17日 「糖と油を上手に摂って若返るSP」
 オメガ3系脂肪酸第一人者麻布大学守口先生が出演し紹介！

アマニ市場は年々活性化しております。
関連品市場は19年に過去最高を更新致しました！！

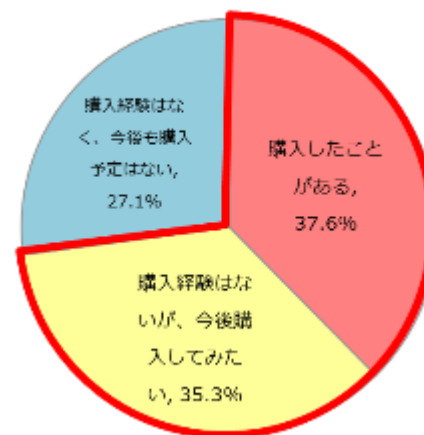
出典：(株)マクロミルQPR

「アマニ油の認知度」

アマニ油の認知度は4年前と比較し、約3倍以上に増えて、半分以上の方が認知しております！！



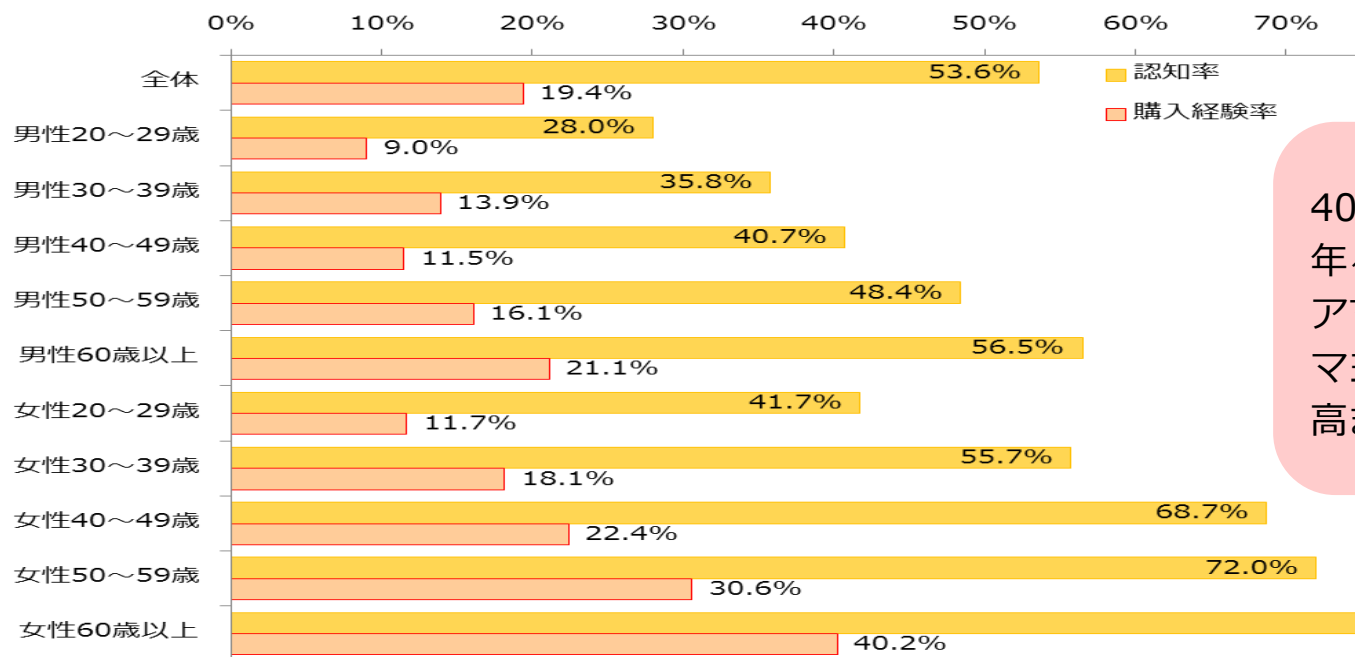
アマニ油 認知者の購入経験 (n=5831)



アマニ油認知者は約72%の方が購入を希望しております！

インターネット調査（当社調べ）
対象：全国男女20～69歳 国勢調査分布に従うN=49651(2015年1月)、10739(2017年9月)、10881(2019年10月)

「アマニの購入者属性」



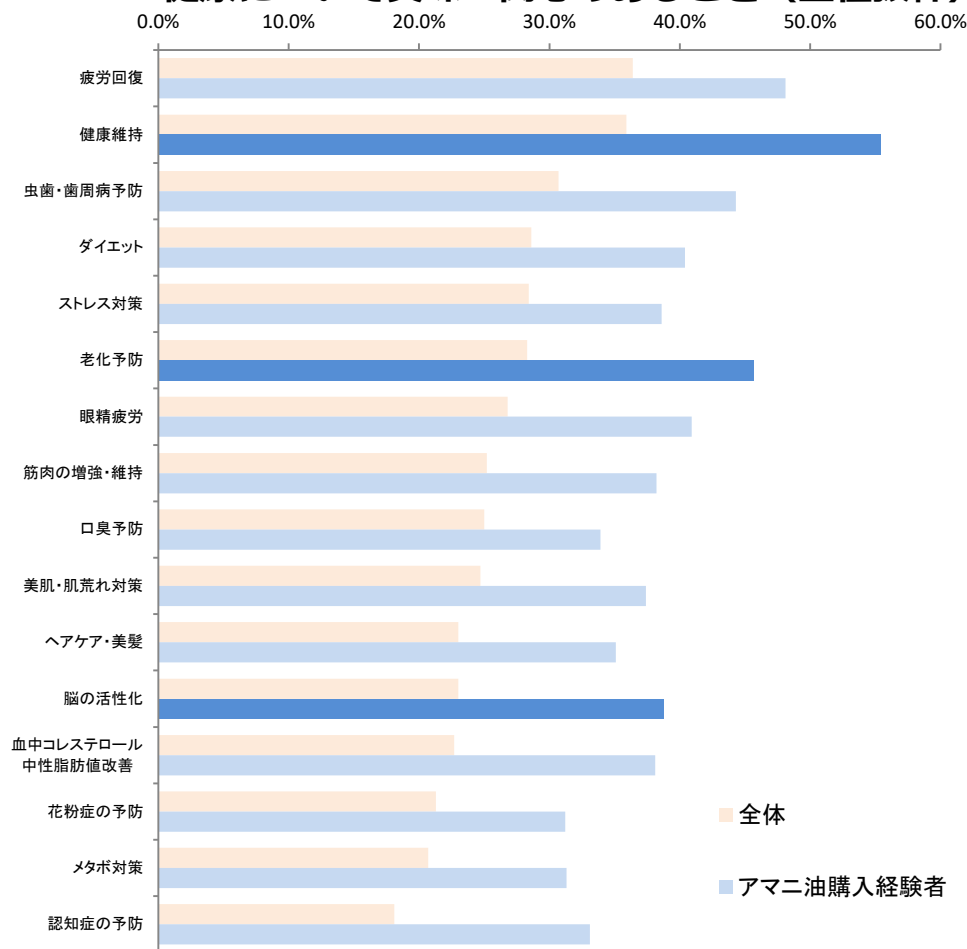
40～60代の主婦層の方が多く、年々男性の購入も増えています。アマニ油単体ではなく、ドレッシングやマヨネーズなど置き換えの需要が高まっています。

認知度もアマニ市場も急速に広がっています！

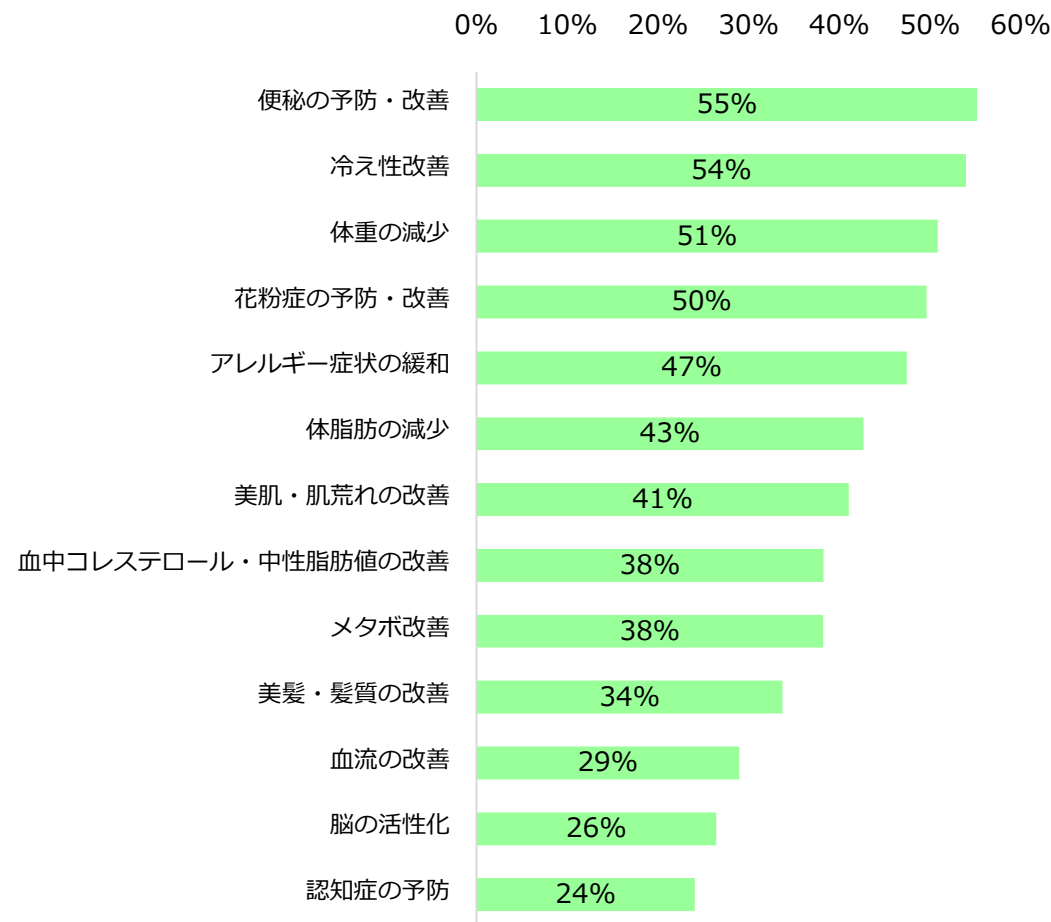
健康についての関心とアマニ油の効果実感

アマニ油は健康意識の高い消費者に購入され、効果が実感されています

■健康について興味・関心のあること（上位抜粋）



■アマニ油に期待した効果を実感した割合（複数回答）

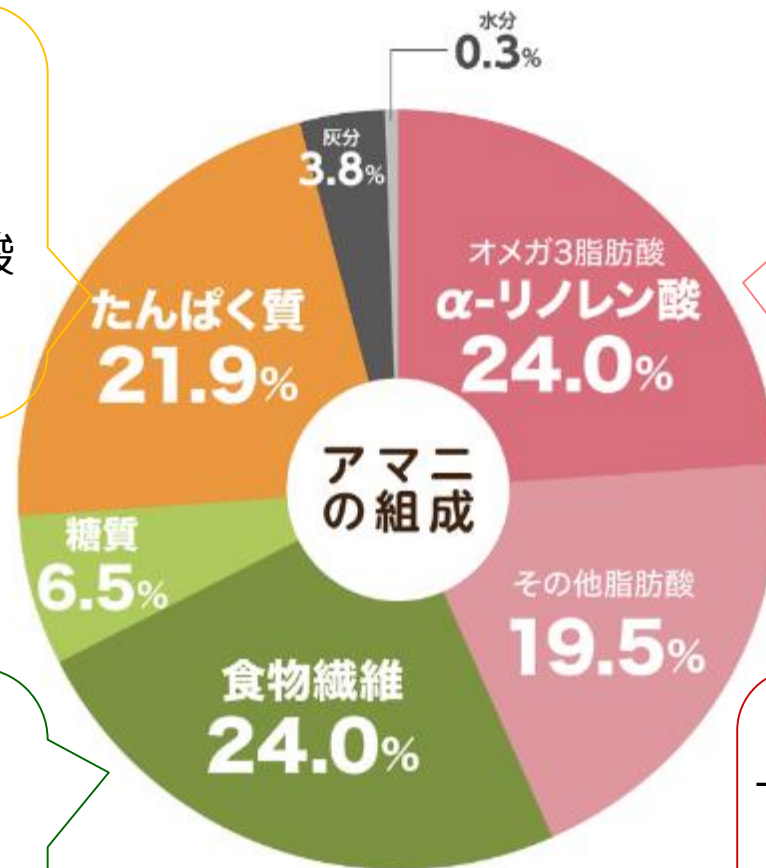


『健康維持・老化予防・脳の活性化』
に関心がある消費者にアマニ油は購入されている

実感した効果は、
便秘予防や冷え改善、体重減少！

たんぱく質

- ・豊富なたんぱく質量
(鳥ささに匹敵)
- ・筋肉・疲労回復アミノ酸
「アルギニン」は100mg
(たんぱく質1g中)



オメガ3脂肪酸 (α-リノレン酸)

- ・抗炎症作用
- ・脂質代謝改善作用

食物繊維

- ・便秘改善
- 食物繊維バランス
不溶性：水溶性
14.8%：9.1%

リグナン

- ・女性ホルモン様作用
- ・脂質代謝改善作用
- ・抗酸化作用

リグナン (SDG)*
約1.0%含有

*SDG:Secoisolariciresinol Diglucoside
リグナンはポリフェノールの一種です

脂肪酸は、エネルギー源や細胞膜などの原材料になる大切な成分。このうち**必須脂肪酸**は体内で合成できないため、食事からの摂取が必要です

必須脂肪酸

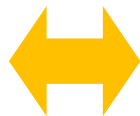
● オメガ3 脂肪酸

- ・ α-リノレン酸
(アマニ油など)
- ・ EPA・DHA
(魚油など)

● オメガ6 脂肪酸

- ・ リノール酸
(大豆油など)
- ・ アラキドン酸
(肉類など)

＜役割＞
免疫機能・炎症・アレルギー反応を抑制



＜役割＞
免疫機能・炎症・アレルギー反応を促進

非必須脂肪酸

● オメガ9 脂肪酸

- ・ オレイン酸
(オリーブ油など)

● 飽和脂肪酸

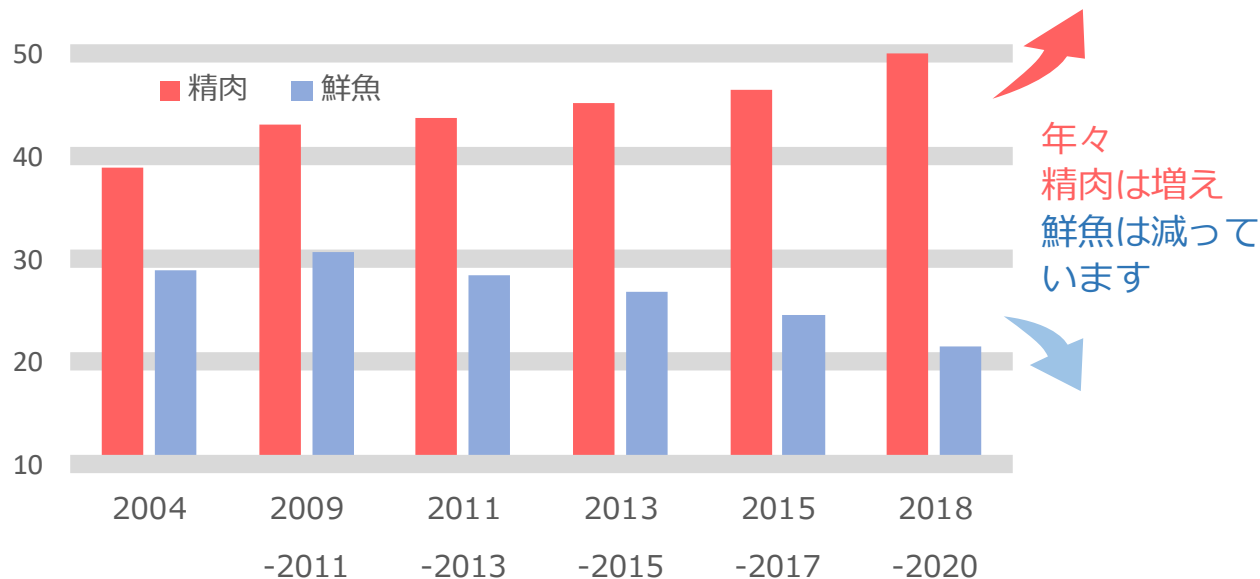
- ・ パルミチン酸
(パーム油など)

オメガ3とオメガ6は正反対の役割を担うことから、両者をバランスよく摂取することが大切です。

オメガ3とオメガ6

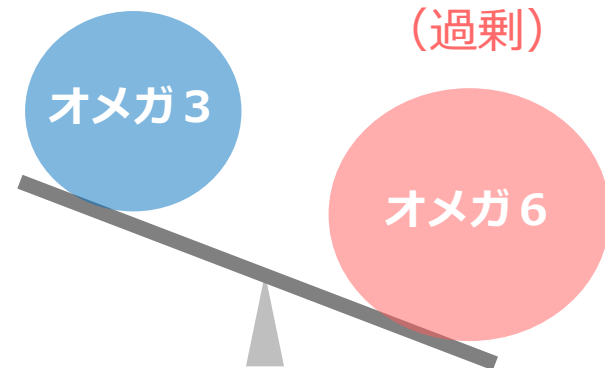
オメガ3とオメガ6のバランスの良い摂取が大切ですが、現代では魚の摂取量が減っており、オメガ3脂肪酸が不足しがちです

鮮魚、精肉の年間購入量 平均（1世帯あたりkg）



鮮魚に多い
オメガ3
(不足)

精肉に多い
オメガ6
(過剰)

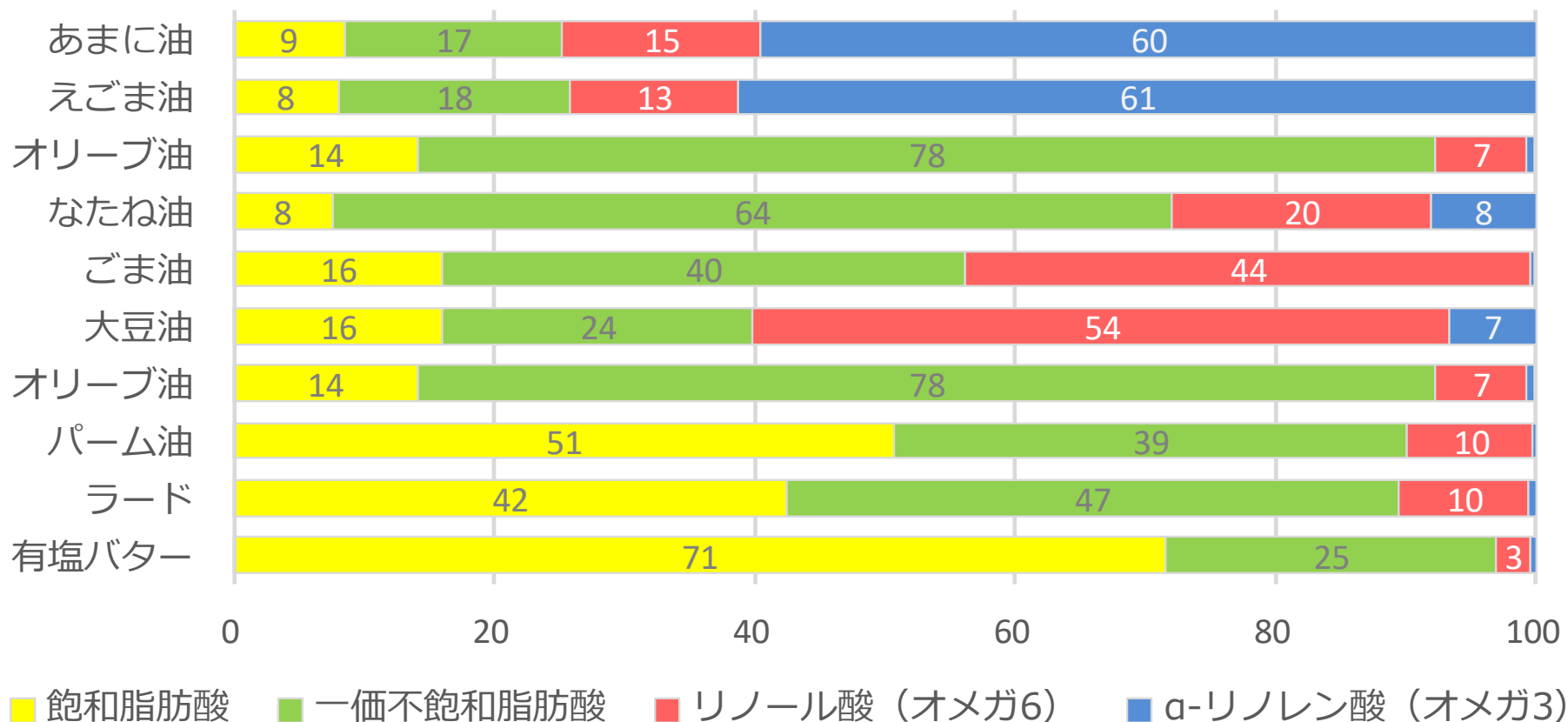


出典：総務省家計調査、対象：2人以上世帯

**オメガ3とオメガ6のバランスを整えるためにも
オメガ3の積極的な摂取が大切です。**

アマニ油には、オメガ3脂肪酸（ α -リノレン酸）が豊富に含まれており、効率的にオメガ3脂肪酸の補給することができます。

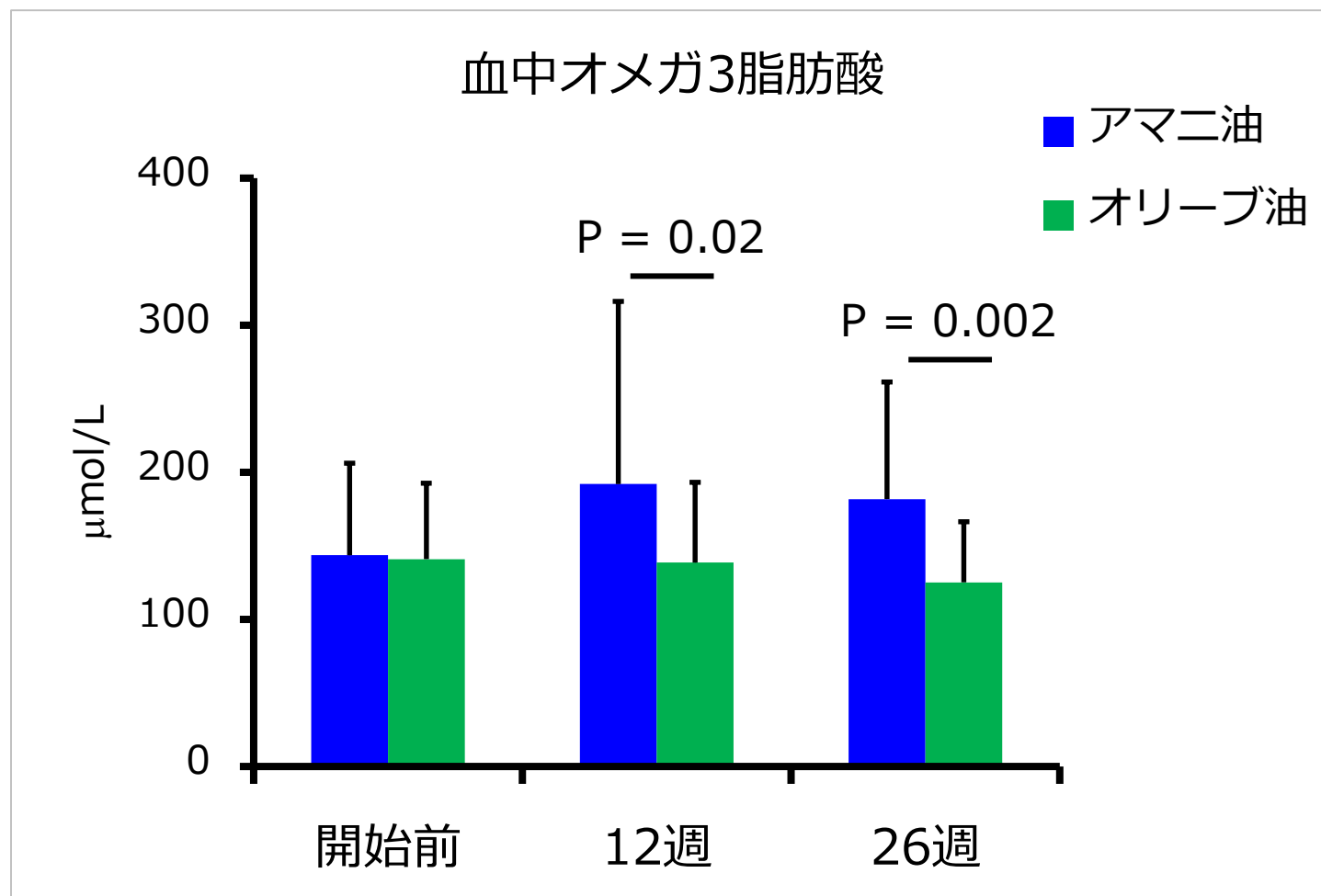
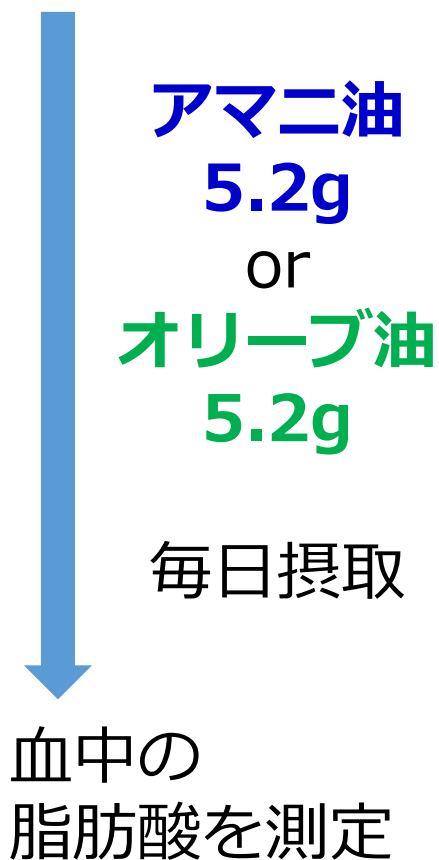
代表的な油の脂肪酸組成



アマニ油摂取の効果

アマニ油を摂取することで、体内のオメガ3脂肪酸を増加させることができます

ヒト健常者



Harper et al. J Nutr. 2006 より作成

血圧への影響

- ・ 中国人126人
- ・ アマニ油 (α -リノレン酸2.5g) or コーン油
- ・ 3か月間毎日摂取後、血圧測定

最高血圧(mmHg)	介入前	介入後
コーン油	136.54 $\pm$ 14.13	135.02 $\pm$ 13.68
アマニ油	133.76 $\pm$ 14.52	129.92 $\pm$ 11.97

最低血圧(mmHg)	介入前	介入後
コーン油	89.01 $\pm$ 10.36	87.51 $\pm$ 11.03
アマニ油	86.17 $\pm$ 8.37	82.28 $\pm$ 10.00

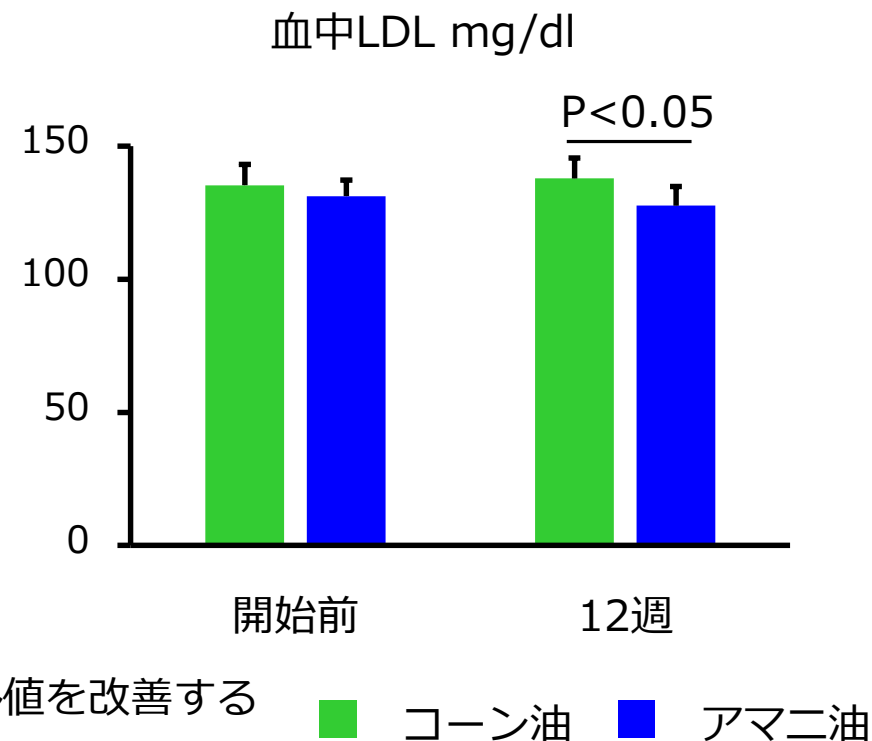
Yang et al. *J Agric Food Chem.* 2019

アマニ油は血圧を下げる傾向があることや、コレステロール値を改善するとの報告があります。

* 本資料は学術的なデータに基づき作成しておりますが、業務用ユーザー様向けの内容になっているため、記載内容をそのまま一般消費者向けのパッケージ・広告等に使用することはできませんのでご注意ください。

コレステロール改善

- ・ 健常な男性15人（日本人）
- ・ 10gのコーン油 or アマニ油
- ・ 12週間毎日摂取後、LDLコレステロールを測定



Kawakami et al. *Nutr J.* 2015

nippon

オメガ3 脂肪酸の摂取目安

厚生労働省

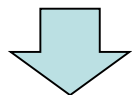
「日本人の食事摂取基準2020年度版」

成人1人あたり**1.6g～2.2g／日**

消費者庁 栄養機能食品

表示内容「皮膚の健康維持を助ける」

成人1人あたり**0.6g～2.0g／日**



アマニ油プレミアムリッチ
1～3.3g



ローストアマニ
4～13.3g

※その他記載が必要な表記が決められています。

機能性表示食品

製品名：アマニ習慣



【届出表示】本品にはα-リノレン酸が含まれます。
α-リノレン酸は血中の悪玉（LDL）コレステロール
値を低下させる機能があることが報告されています。

【関与成分】 α-リノレン酸

【1日摂取目安量】 3.7g

(α-リノレン酸として2.2g)

食物繊維の分類

水溶性食物繊維

水に溶けて粘性を生じる
⇒ **透明**なゲル状物質になる／多量の水で粘性を失う

難消化性デキストリン、ペクチン、マンナン、褐藻類（昆布、わかめ）など
食後の血糖値上昇を抑制する、腸管コレステロールの排泄を促す など

不溶性食物繊維

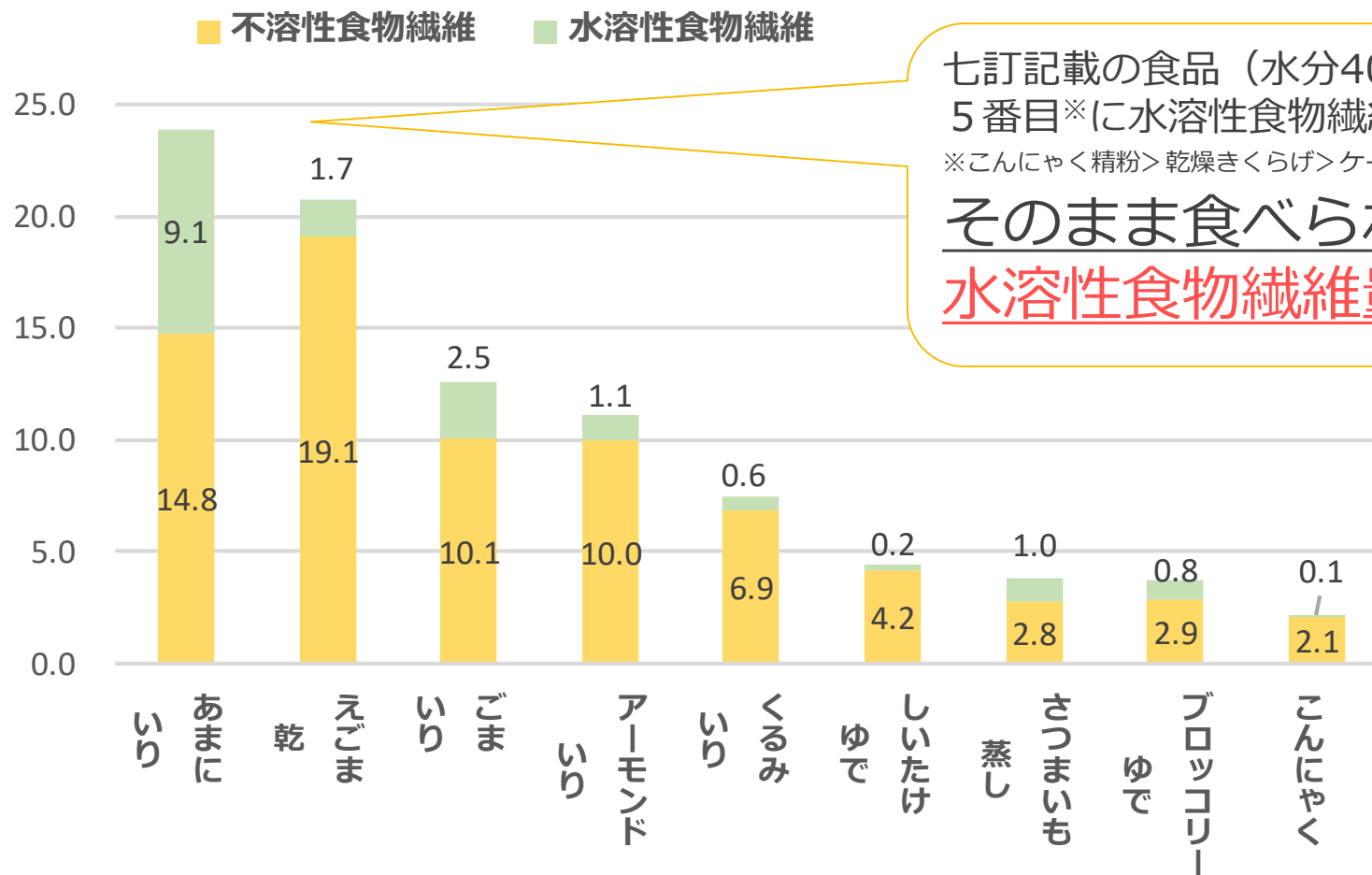
水に溶けず分散する
⇒ 多量の水で膨潤し、**不透明**のゲル状物質になる

セルロース、βグルカン、ヘミセルロース、キチン、キトサン、
穀物、きのこ類、酵母、甲殻類（えび、かに等） など

便のかさを増やし排便を促す、有害物質を吸着し体外へ排泄する など

※出典：「日本人の食事摂取基準（2015年版）」P143～148、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」

アマニの食物繊維の含量・組成



七訂記載の食品（水分40%以下）で
5番目※に水溶性食物繊維が多く、

※こんにゃく精粉＞乾燥きくらげ＞ケール青汁粉末＞干しわらび＞アマニ＞・・・

そのまま食べられるもののの中で
水溶性食物繊維量 第1位！

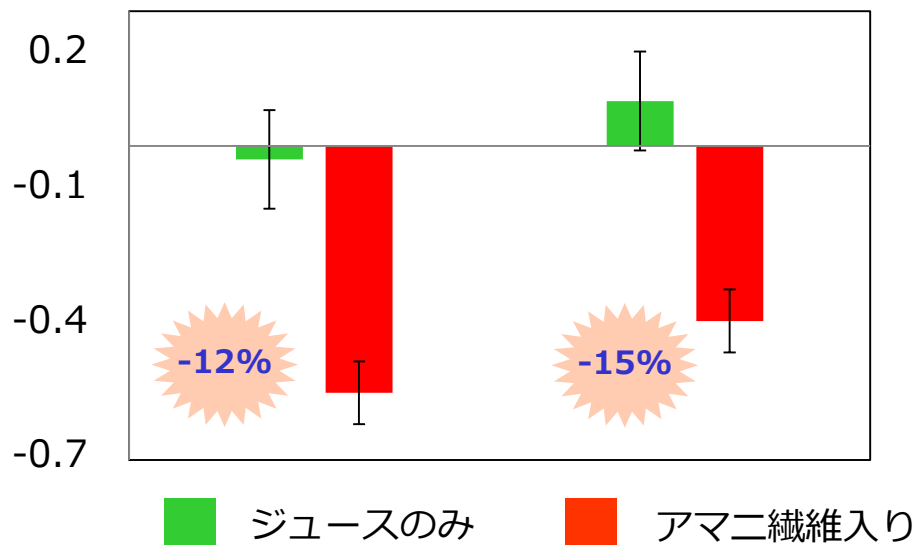
日本食品標準成分表2015年版（七訂）より、
食品番号05041「あまに いり」及びその他の
種実類・野菜類等の数値（100gあたり）を抜粋

*本資料は学術的なデータに基づき作成しておりますが、業務用ユーザー様向けの内容になっているため、記載内容をそのまま一般消費者向けのパッケージ・広告等に使用することはできませんのでご注意ください。

コレステロール改善

- ・18歳以上の大学生16人（デンマーク人）
- ・5.2gのアマニ繊維入りジュース
- ・毎日摂取、1週間後測定

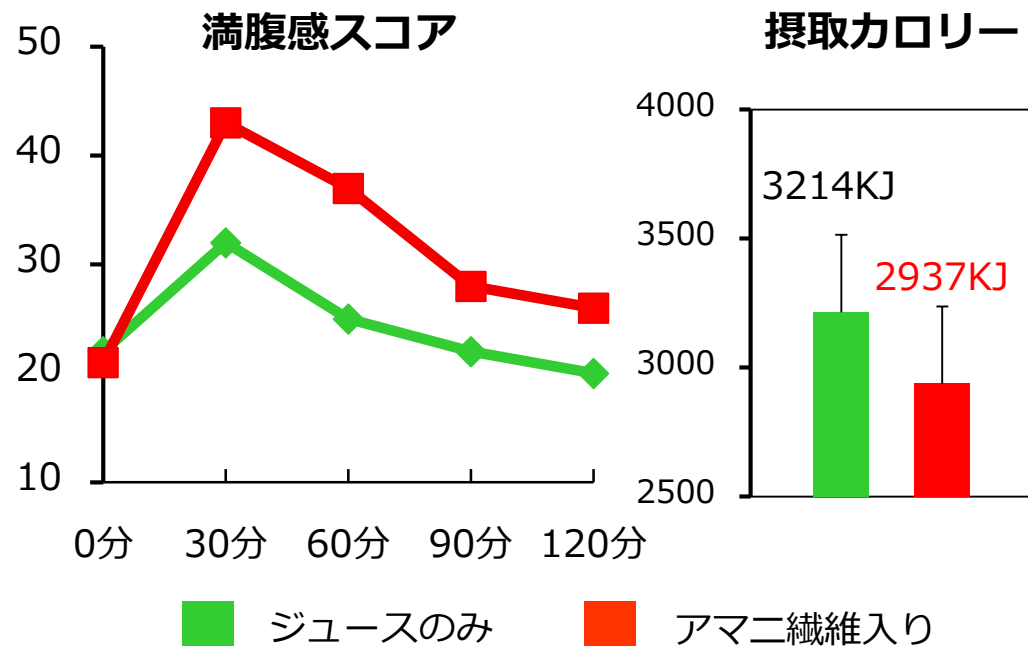
総コレステロール（1週間後の変化量） LDLコレステロール（1週間後の変化量）



Kristensen et al. Nutr Metab. 2012

満腹感向上

- ・18歳以上の大学生25人（デンマーク人）
- ・絶食後にアマニ繊維2.5g入りのジュース摂取
- ・30分おきに満腹感のアンケートを実施

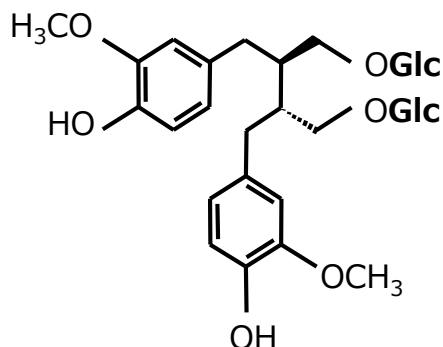


Ibrügger et al. Appetite. 2012

すばらしい栄養素 アマニリグナン

「植物ポリフェノール」の一種。

アマニには、「**SDG**」と呼ばれるリグナンが多く含まれています。



SDG: Secoisolariciresinol diglucoside

リグナンは「**植物エストロゲン**」の一種で、摂取後体内で女性ホルモン様作用を発揮することが知られています。

*植物エストロゲン：セサミン、イソフラボン、など

リグナン含量(μg/g)*

種子類

アマニ	3700.0
カボチャ	213.7
ヒマワリ	6.1

穀類

ライ麦ミール、全粒	0.5
オートミール	0.1

ふすま類

ライ麦ふすま	1.3
オートふすま	0.2

豆類

ピーナッツ	3.3
大豆	2.7

野菜

ブロッコリー	4.1
ニンニク	3.8

ベリー類

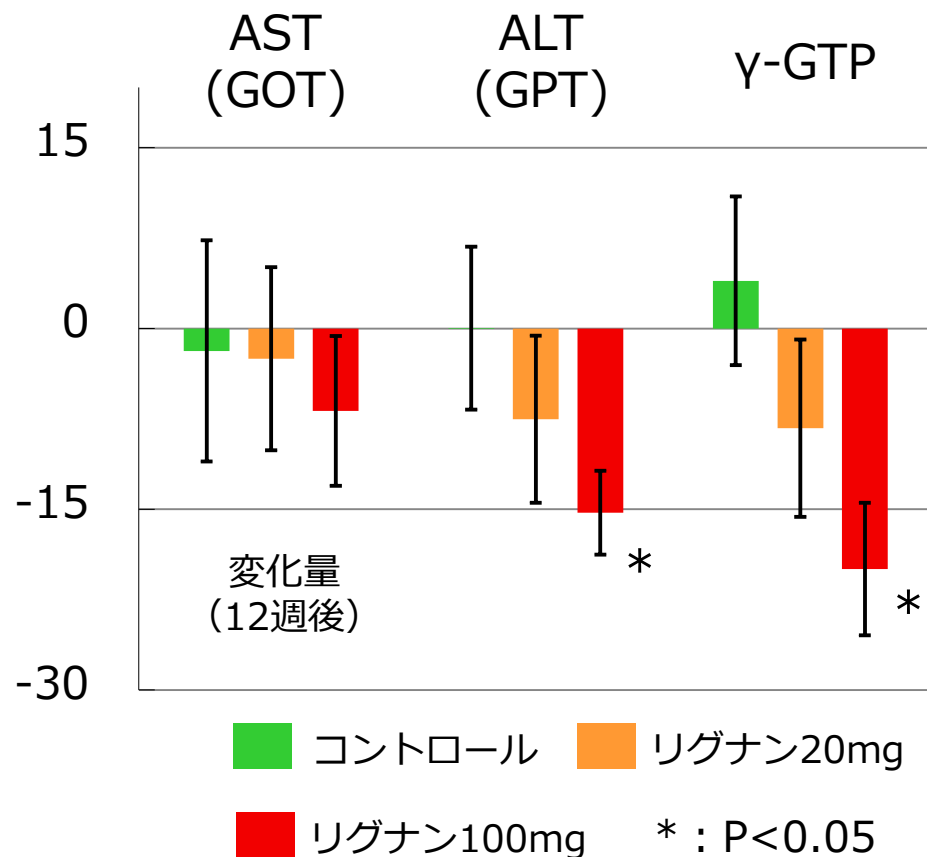
ブラックベリー	37.1
クランベリー	15.1
ストロベリー	12.1

*本資料は学術的なデータに基づき作成しておりますが、業務用ユーザー様向けの内容になっているため、記載内容をそのまま一般消費者向けのパッケージ・広告等に使用することはできませんのでご注意ください。

*Secoisolariciresinolとして
Thompson LU et al. Nutr Cancer. 2006

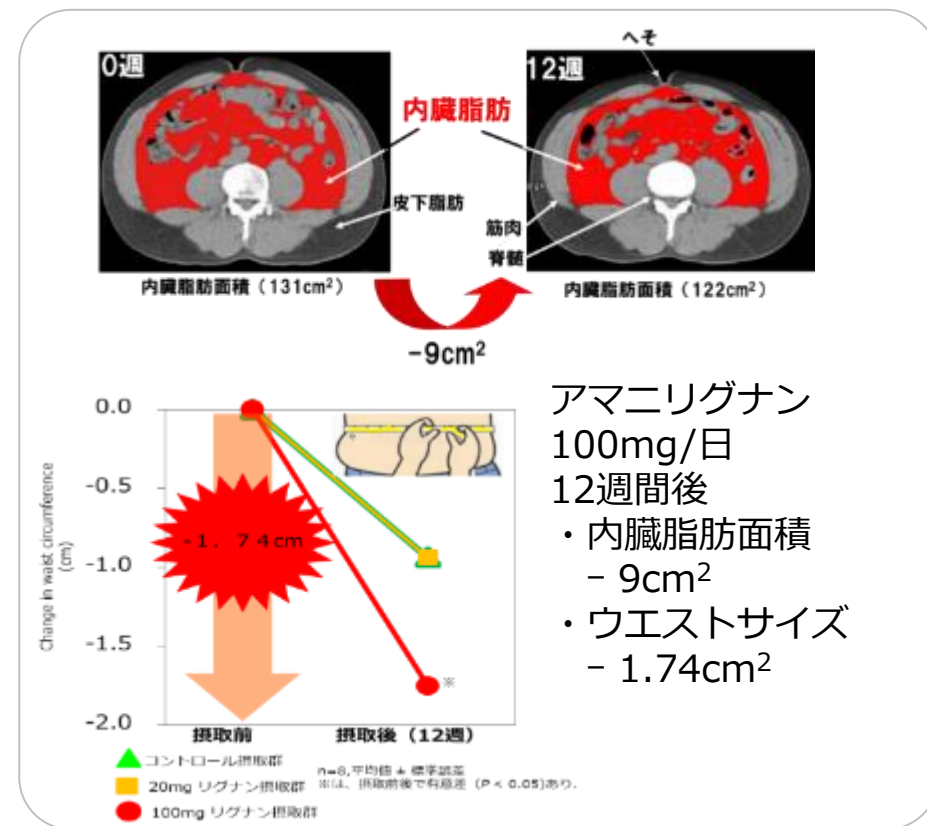
肝機能改善

アマニリグナンの摂取で
肝機能マーカーが改善



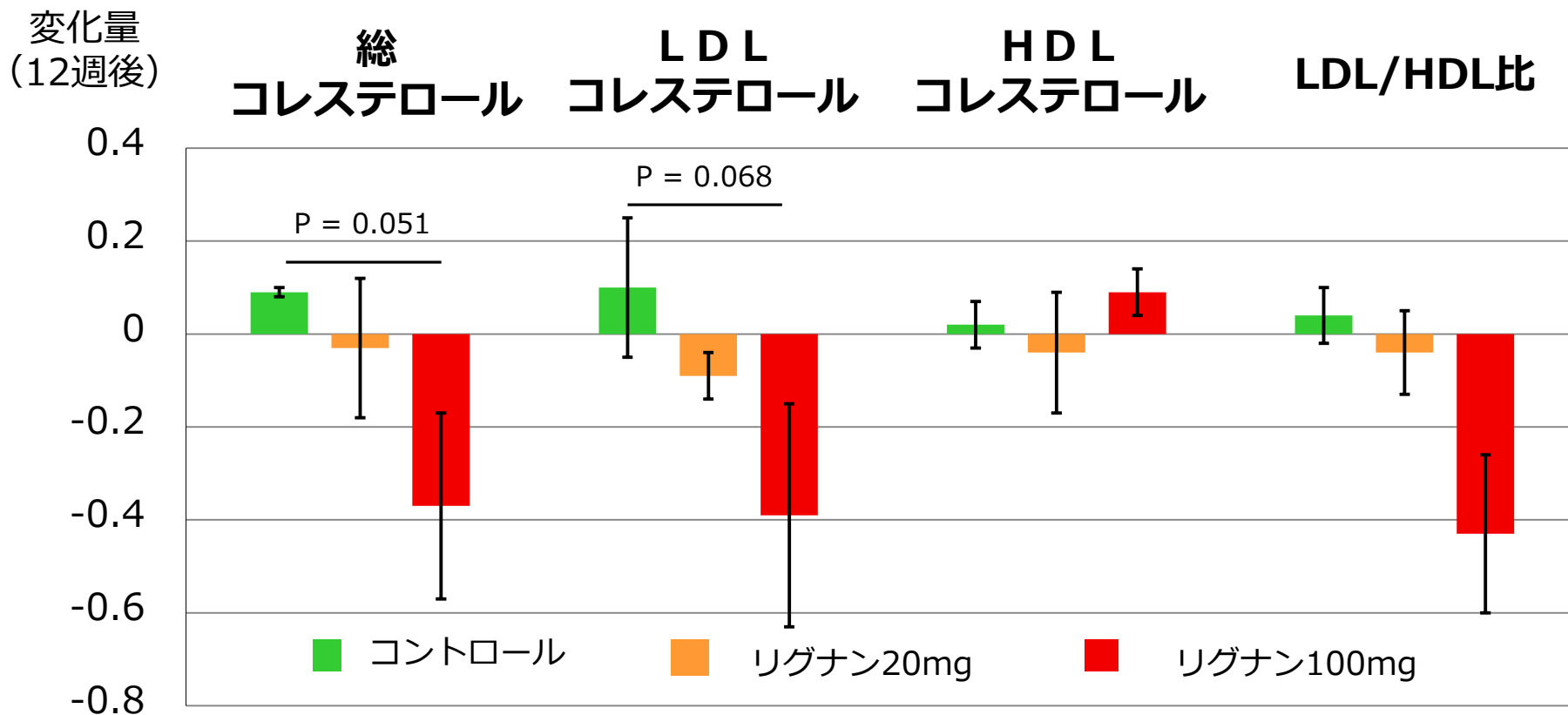
脂質代謝改善

アマニリグナンの摂取で
ウェイトサイズ、内臓脂肪量が変化



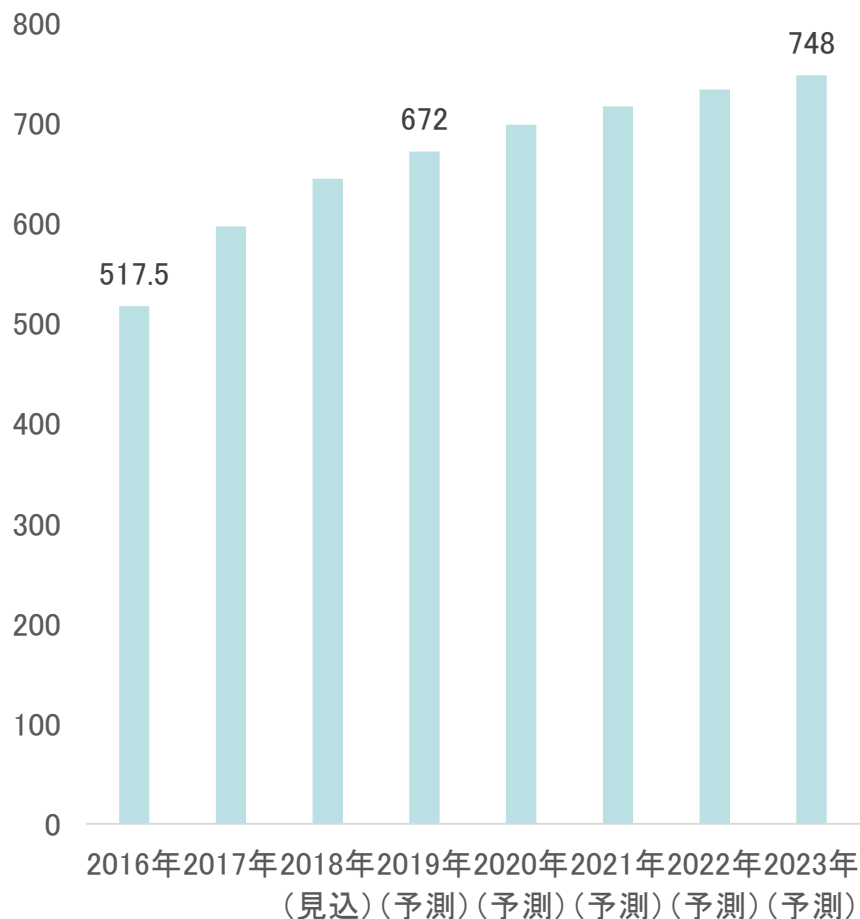
コレステロール改善

アマニリグナンの摂取で、LDLコレステロールとLDL/HDL比が改善



実はアマニにはたんぱく質が約22%含まれております！伸長傾向にあるプロテイン商品へもご検討ください！

■プロテイン市場規模推移（百億円）

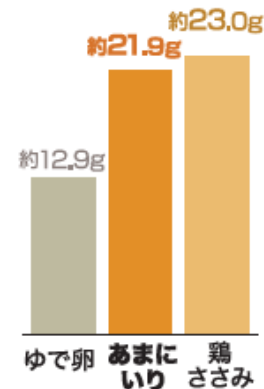


出典：富士経済「H・Bフーズマーケティング便覧2019」

カラダを構成する重要な成分

100g中(可食部)の食物繊維量は？

鶏ささみに匹敵！



「スポーツ・身体づくり」「美容」「高齢化対策」等の側面から、プロテイン市場が拡大しております！2020年に高齢者のたんぱく質摂取量基準が引き上げられたこともあり、さらなる市場拡大が見込まれます。

■厚労省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

フレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合について、65歳以上の目標量の下限を13%→15%に変更。

※写真は各社HPやウェブサイトから引用

アマニクッキーの保存試験

- ・試験実施日：2015年2月
- ・アマニ分量：ローストアマニ粒を対生地10%
- ・焼成条件：上火200℃、下火210℃
- ・焼成時間：12分
- ・包装形態：ガス・湿気バリア性アルミ蒸着品
- ・保存条件：常温

ローストアマニ粒をクッキーに加工した場合、
6ヶ月後も風味や味に問題ありませんでした。
(※保存する条件や包装形態等の影響があります)

アマニ油の加熱試験

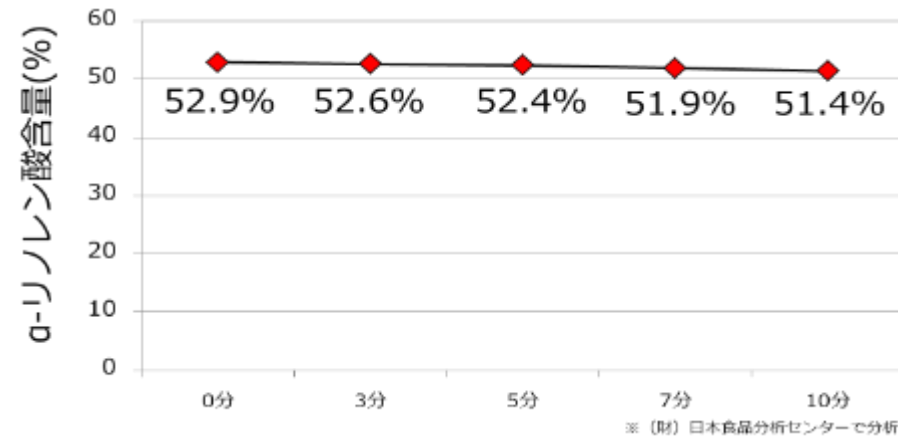
- ・試験実施日：2016年5月
- ・試験内容：アマニ油100gを加熱し、
約20gをサンプリング
- ・加熱方法：鉄製フライパンを使用し、コンロで中火加熱
- ・温度：180±5℃
- ・分析項目：α-リノレン酸含量
((財) 日本食品分析センターに依頼)

オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸量)は、
炒め5分程度でほぼ同含量(フライパンで180℃±5℃)です！

※注意：加熱時間とともに、アマニ特有の魚臭がでてきます。

保存試験結果

保存期間	一般分析		官能試験
	AV	POV (meq/kg)	風味・味・食感 総合判定結果
0日	0.6	0.0	○
5日	0.4	0.0	○
10日	0.4	0.0	○
1ヶ月	0.4	0.0	○
2ヶ月	0.4	0.0	○
3ヶ月	0.2	0.0	○
4ヶ月	0.3	0.0	○
5ヶ月	0.2	0.0	○
6ヶ月	0.5	0.0	○



あくまでも弊社試験のデータであり
参考値になります。最終商品でのご
確認を宜しくお願い致します。

アマニ素材配合食パン

- ・試験実施日：2020年8月
- ・アマニ配合量：下表ご参照
- ・焼成条件：200℃、20分
- ・保存条件：常温（25℃～26℃）4日

食パン中の α -リノレン酸分析値は、焼成、4日保存後、理論値の**7割～9割以上**でした。配合時のバラツキ等ご考慮のうえ、栄養機能食品や機能性表示食品を目指す場合は、2割～3割の増し仕込みを推奨します。

アマニ素材ごとの使用量と4日後の分析結果

配合素材	配合量 (対粉%)	保健機能食品 制度※1	常温4日保存後の分析結果		
			AV	POV (meg/kg)	α -リノレン酸 残留率 (対理論値%)
①アマニ油プレミアムリッチ	1.2%	栄養機能食品	-	-	97%
②アマニ油プレミアムリッチ	4.6%	機能性表示食品	2.5	0	96%
③ローストアマニ粒	4.9%	栄養機能食品	-	-	89%
④ローストアマニ粒	19.8%	機能性表示食品	2.1	2.3	88%
⑤ローストアマニ粉末	4.9%	栄養機能食品	-	-	73%
⑥ローストアマニ粉末	19.8%	機能性表示食品	2.2	0	95%

アマニ油プレミアムリッチ 対粉1.2%/4.6%配合



配合量少なめ
プレーンな食パンの
外観をご希望の場合に

※1 食パン180gで1日分の α -リノレン酸が摂取できるように配合

ローストアマニ粒

対粉4.9%配合 対粉19.8%配合



香ばしさとしっとり感
食物繊維などのアマニの栄養
がたっぷり。
アマニ粒の食感がアクセント
に！一番人気です。

ローストアマニ粉末

対粉4.9%配合 対粉19.8%配合



香ばしさとしっとり感
食物繊維などアマニの栄養
もたっぷりとれます！