

いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

うらら

5-6
2022

うららのお届け方法が変わります

来月のうらら7月号より、
商品と一緒にお届けいたします。
楽しみにお待ちください。

〈ハカセがお届けする腸情報局〉

食物アレルギーの増加は腸内環境の悪化と関連します

- もう「怒り」に振り回されない! 『イライラ』
- 〈オーエム・エックス社員食堂〉カレー風味のチキンカツ
- 口から取り入れるコラーゲンは効果があるの?

世界70億の人々の健康と長寿を願う

OM-X

うらら
2022/5-6

企画・編集・デザイン/オーエム・エックス社員一同

亜麻仁油配合サプリメント

飲む美容オイル『うるリノレン』

『うるリノレン』の亜麻仁油はココが違う!

低温圧搾法だから、
美容オイルが生のまま!

高温を加えない低温圧搾法・未精製^{※1}の亜麻仁油を使用。トランス脂肪酸を含まず、有用成分「 α -リノレン酸」が大変多く含まれています。

※1.亜麻仁油 ※2.製品自体のオーガニック認証を保证するものではありません。

オーガニック認証^{※2}
なので安心安全!

『うるリノレン』にはオーガニック認証(有機JAS)された亜麻仁油を使用しています。



さらに厳選された8種類の植物性油を配合

α -リノレン酸を支える潤い成分!

内側からの潤い生活のためには、さまざまな種類の脂肪酸が必要です。『うるリノレン』には8種類の植物から抽出された油脂が理想的なバランスで配合されています。



栄養機能食品(n-3系脂肪酸)^{※3}

n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。

*n-3系脂肪酸(別名:オメガ3脂肪酸)



植物性ソフトカプセル

1日3粒
「飲むだけ」
簡単ケア

8種類の植物油『うるリノレン』
90粒入り/1日3粒目安(約30日分)

通常価格 3,780円(税込)

定期価格 3,400円(税込)

【主要成分】亜麻仁油、デンブ、ポラージシード油、えごま油、ひまわり油、米サラダ油、エクストラバージンオリーブ油、ティードオイル、アボカド油(カプセル原料)植物性ソフトカプセル

※3.特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

ご注文やお問い合わせは、以下のお電話番号もしくは弊社ホームページをご利用ください。

お電話 0120-17-2385

〈受付時間〉月～金曜日 10:00～17:00(土日・祝日 休み)
※年末年始・夏季休業を除く ※携帯電話からもご利用になれます

インターネット

<https://www.om-x.co.jp/web/list/linolenic-regular/>



食物アレルギーの増加は腸内環境の悪化と関連します

増加し続ける乳児期や幼少期の食物アレルギー

食物アレルギーは、ある特定の食べ物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応があらわれる疾患です。食物アレルギーの原因となるアレルゲンは、主に食べ物に含まれるタンパク質です。乳幼児期には小麦や大豆、鶏卵、牛乳などが、学童期以降では甲殻類や果物、そば、魚類、ピーナッツのように、加齢に伴って食物アレルギーの原因は変化していきます。中でも、乳幼児をはじめ子どもの食物アレルギーは増加の一途を辿っています。

原因となる食品中の特定の

レルゲンが、消化されないまま腸の粘膜を通過して体内に侵入すると、そのアレルゲンに対する免疫グロブリンE (IgE) やT細胞が作られます。再びその原因食品を摂取すると、アレルゲンに対する過剰な免疫反応が生じて食物アレルギーを発症します。また、食事依存性運動誘発アナフィラキシーも注目されています(下図)。このように、腸管バリア機能障害がアレルギー発症に大きく影響を与えることも分かっています。

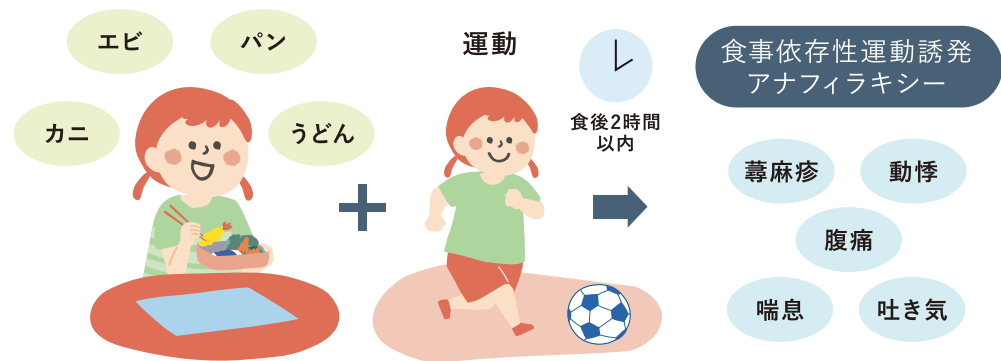
乳幼児の食物アレルギーは腸内細菌叢の悪化が主因の一つ

乳児期に発症する食物アレルギーは、通常は数年の間に自然

に耐性を獲得します。ただし、その発症数は増加しているためリスク因子の理解はとても大切です。そして、腸内細菌叢の悪化がその主要な要因の一つです。乳児期の腸内細菌叢は、抗生剤の投与、消毒薬や殺菌剤の使用、高脂肪食などの食事因子、帝王切開、一人っ子などによって菌叢破綻を起こすことが知られています。一方で、自然に触れる住環境、発酵食品の摂取、食物繊維の摂取、大家族、ペットなどは、食物アレルギー発症リスクを下げる要因と考えられています。

食物アレルギー発症に対する腸内細菌の影響を調べる研究が盛んに行われています。その結

食事依存性運動誘発アナフィラキシー



食事依存性運動誘発アナフィラキシーを悪化させる主なことがら

- ・疲れ、睡眠不足、風邪、生理
- ・温度、湿度の変化
- ・ストレス、アルコール、解熱剤などの成分
- ・食材に付着している花粉

アレルゲンを含む食物を食べるだけではアレルギー反応は起こりませんが、約2時間以内の運動や入浴によってアナフィラキシー症状が誘発される可能性があります。

果、乳幼児期の腸内細菌叢の破綻は過剰な炎症を抑える免疫細胞を枯渇させ、さらにIgE上昇を伴うことで食物アレルギーリスクの上昇につながる可能性があります。アレルゲンの種類によっても反応は異なるため、一概に腸内細菌のみが原因とは限りませんが、過剰な免疫を抑える特徴を持つプロバイオティクスの投与などが期待されています。

住環境と母親のアレルギー罹患も子供に影響を与える可能性

パリで10年行われている研究では、環境中に存在するハウスダストであるダニ抗原が母乳に含まれることが、小児のアレルギーと関連性があるかどうかを検証されています。この研究から、ハウスダストにアレルギー歴のある母親の母乳中にダニ抗原が高値であると、授乳によって子供のダニ抗原特異的IgEが高くなり、喘息またはアレルギー性鼻炎のリスクが有意に高いことが判明しました。

また、母乳に含まれるダニ抗原は子供の腸管上皮細胞を傷つけるため、食物アレルゲンの体内への侵入につながることも分かっています。母乳自体は乳児の発育にとっても大切であり、ビフィズス菌の増殖因子や免疫成分を含むなど優れた栄養ですが、母親にアレルギーがある場合は室内のハウスダストを介した子供への影響に十分留意することが大切です。このように、子供の腸管上皮細胞が傷つくことにより、未分解のアレルゲンが体内に侵入するリーキーガット症状が、食物アレルギーを増強する可能性があります。

小児の食物アレルギーについては、未だ原因が分かっていることが多くありますが、出生前の母親のアレルギーの有無や、住環境、出生時の乳幼児の腸内細菌叢の状態など、徐々に関連リスクが明らかになってきました。正しい情報が正確に伝わることで、少しでも食物アレルギー患者が減少することを願います。



母親にハウスダスト(ダニ抗原)アレルギーがある場合は、住宅の環境を清潔に保つなど、注意が必要です。

・母乳栄養は子供の腸内環境を保つ上で非常に大切です。



株式会社オーエム・エックス 代表取締役社長 高畑宗明 博士(農学)

著書 「腸内酵素力」で、ボケもがんも寄りつかない (講談社+α新書) 自分史上最高の腸になる! 腸で酵素をつくる習慣 (朝日新聞出版社) 論文発表 13報(2022.4月現在) 学会発表多数

怒りのコントロール方法

6秒間心の中で数える

- 怒りを抑えるポイントは『少し待つこと』
- 怒りのピークは3~5秒間

自分の価値観を広げる

- 「~すべき」と思っているのは自分だけかもしれない
- 相手の立場に立って考えてみる

また、「待ち合わせ時間は守るべき」、「デスクは片付けるべき」など、自分の考えている「こうすべき」という価値観を相手にも当てはめてしまうと、それが守られなかった時に怒りの感情が生まれます。すべきだと思っているのは自分自身だけであると理解して、まずは相手の立場に立って考えてみるようにしましょう。「遅刻したことはない」、「片付ける時間がない

疲労やストレス、生活習慣の乱れが、セロトニンを不足させる原因となるため、現代社会ではセロトニンが不足しがちとされています。セロトニンはトリプトファンというアミノ酸を原料に体内で作られます。肉、魚、大豆製品、乳製品などのトリプトファンを多く含む食品を取り入れて、食事からもイライラを予防しましょう。

する感情には、すぐに対応できません。『少し待つこと』が、怒りを抑える最大のポイントになります。怒りがこみあげてきても、まずは心の中で6秒数えてみましょう。怒りの感情のピークは約3~5秒間続くと考えられているので、この時間を我慢できれば、感情的に相手を攻撃してしまいうことも抑えられます。まずは深呼吸して6秒間待つてみましょう。

ほど忙しいのかもしれない」と相手を思うことで怒りの感情が生まれにくくなります。自分の気持ちを伝える際にも、下で紹介している上手に伝えるポイントを意識してみましょう。

食事でもイライラ予防

体の中にはセロトニンという神経伝達物質があり、幸せホルモンとも呼ばれています。セロトニンには精神を安定させる働きがあり、これによって怒りがコントロールしやすくなります。

相手に怒りを上手に伝えるポイント

相手主体で伝える

自分主体で話すと一方的な意見になりがちです。相手を主体にして伝えることで、相手も素直に受け止めやすくなります。

☹️「連絡もなく30分も待たせて！」

😊 相手主体に変えると

『連絡がないから、君が心配だったんだよ。』

理由を添える

怒りの理由をきちんと伝えることでも、一方的な意見という印象がやわらぎ、相手も気持ちを受け取りやすくなります。

☹️「デスクを片付けなさい！」

😊 理由を添えると

『仕事の効率が悪くなるので、デスクは片付けましょう。』

特集 もう「怒り」に振り回されない!

イライラ

家庭や職場でイライラしてしまったとき、皆さんはその怒りの感情にどのように対処していますか。気持ちを上手く切り替えられず、不機嫌そうにしたり、周囲の人に八つ当たりしたりして、後で自分の行動を後悔する人も多いのではないのでしょうか。人間関係や仕事にも影響を与えかねない、怒りの感情。上手に付き合っていくための方法をご紹介します。



なぜ怒りを感じるのか

人が怒りを感じるのは、期待や理想、価値観が裏切られた時です。例えば、後輩と時間を決めて待ち合わせをしていたのに、時間になっても連絡もなく30分遅れて来たとき。その時、「後輩なら自分より先に来るべき」、「待ち合わせ時間は守るべき」、「遅れるなら連絡するべき」と考えている人にとっては、期待を裏切られた結果となり、怒りの感情に変わりやすくなります。怒りの感情をそのまま相手にぶつけてしまうと、人間関係を崩してしまうことにもなりかねません。

すく、周りにいる人たちを不快な気持ちにさせてしまいます。

このようにマイナスのイメージが強い怒りの感情ですが、時に悔しかったことをバネに次につなげるための原動力となり、努力している人の背中を押してくれることもあります。

怒りを一方的に押し付けずに適切な表現で伝えることができれば、お互いの理解が深まって信頼関係の構築ができたり、自分の気持ちを伝えて問題解決につながるように活用することが出来ます。このように、怒りをコントロールするという考えは、アンガーマネジメントと呼ばれています。

怒りの特徴

怒りの矛先は、自分より立場の弱い人や身近な人に向けられやすい傾向があるので、自分の家族や子供、友達や後輩への言葉も強くなりがちです。怒りの感情は周囲に影響を与えや

怒りのコントロール方法

怒りの感情は、脳内で発生します。理性を司る前頭葉は、感情をコントロールしています。怒りのような突発的に発生



具だくさんの 野菜スープ

材料(4人分)

長ネギ …1本
 大根 …1/8本
 ニンジン …1/2本
 キャベツ …1/4個
 セロリ …1本(茎)
 ウインナー …4本
 蒸し豆、またはミックス
 ビーンズ(市販) …1袋

水 …600~700cc
 オリーブオイル …大さじ1
 塩 …少々
 コンソメスープの素 …固形1個
 刻みパセリ …適量
 粉チーズ …お好みで

作り方

- 1 長ネギは粗みじん切りにする。大根、ニンジンは皮をむき、1cm角に切る。キャベツ、セロリ、ウインナーも1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、角切りした野菜を炒めて塩をふり、しんなりしたら水600~700cc入れ、コンソメスープの素を加えて煮る。
- 3 野菜が柔らかく煮えたら、蒸し豆(ミックスビーンズ)を入れ、ウインナーも加えて軽く煮る。
- 4 器に盛り、パセリとお好みで粉チーズをふる。

トマトの キムチあえ

材料(4人分)

トマト(大きめなもの) …2個
 白菜キムチ …80g
 ツナ …1缶
 ごま油 …小さじ1~2
 しょうゆ …小さじ1

旬のトマトの
うまみとキムチが
よく合います

作り方

- 1 トマトは乱切りにし、白菜キムチは粗いみじん切りにする。ツナは汁気を軽く切っておく。
- 2 ボウルにトマト、キムチ、ツナを入れ、ごま油としょうゆを加えてあえる。



オーエム・エックス
社員食堂

オーエム・エックス社では、『O.M.X』製造会社のバイオバンク社の社員と一緒に、毎日社員食堂でランチをいただいています。

ボリューム満点!カレー味が食欲をそそります。

カレー風味のチキンカツ



材料(4人分)

鶏もも肉 …2枚(400g程度)
 卵 …2個
 刻みパセリ …大さじ2
 薄力粉 …適量
 パン粉 …適量
 サラダ油 …適量

A カレー粉 …小さじ4
 塩 …小さじ1
 おろししょうが …1片
 おろしにんにく …1片

B 中濃ソース …大さじ3
 ケチャップ …大さじ3

【付け合わせ例】

じゃがいも、ブロッコリー、ペビーリーフ

作り方

- 1 鶏もも肉は半分に切り、Aにつけて30分~1時間ほどおく。
- 2 パセリはパン粉に混ぜる。卵はといておく。
- 3 薄力粉、とき卵、パセリを混ぜたパン粉の順に肉をつけ、170℃の油で揚げる。
- 4 揚げたチキンカツを食べやすく切って器に盛る。
- 5 別の鍋にBを入れ、煮詰める。
- 6 5をチキンカツにかけ、お好みで付け合わせを添える。



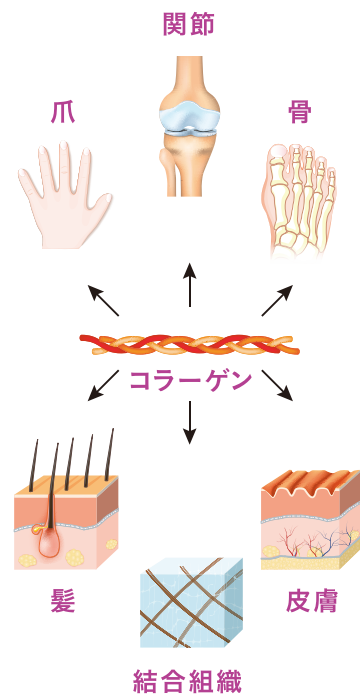
お肉をより柔らかく仕上げるには?

ホエー(ヨーグルトを水切りすると出てくる薄黄色の水分)や塩麹には、お肉を柔らかくする効果があります。もしお持ちの場合は、Aに混ぜてご利用いただくと、より柔らかい仕上がりになります。ぜひお試しください。

付け合わせのレシピ

- じゃがいもは皮をむき、乱切りにしてゆでる。湯を捨て中火にかけ、鍋をゆすり粉が吹くまで水分を飛ばす。塩を少々入れ、味を調える。
- ブロッコリーは半分に切り、ゆでる。
- ペビーリーフは洗って水気を切る。

体内のコラーゲンの分布



コラーゲンとは？
 コラーゲンは体内で最も豊富に存在するタンパク質で、骨や軟骨、皮膚など体のあらゆる組織を構成しています。
 体内のコラーゲン生成は加齢とともに衰えていき、シワやたるみができやすくなることから知られています。しかしそれだけでなく、体内のコラーゲン量が減少することにより、身体のさまざまな組織がもろくなってしまうのです。

例えば骨に存在するコラーゲンは、骨の内側の柔軟性を保つことで骨折を防いでいます。骨粗しょう症も、カルシウム不足だけでなく、加齢によるコラーゲンの減少が原因の一つと考えられています。

体内でのコラーゲンの働き
 コラーゲンは、吸収されたものが直接皮膚のコラーゲンに使われるわけではありません。コラーゲンは、アミノ酸が数多く連なった物質であるため、口から摂取しても、まず分子量の低いコラーゲンペプチドに分解されてから体内に吸収されます。あらかじめ低分子化されたコラーゲンペプチドが摂取できれば、消化する手間をかけずに小腸からそのまま吸収され、皮膚などに運ぶことができます。

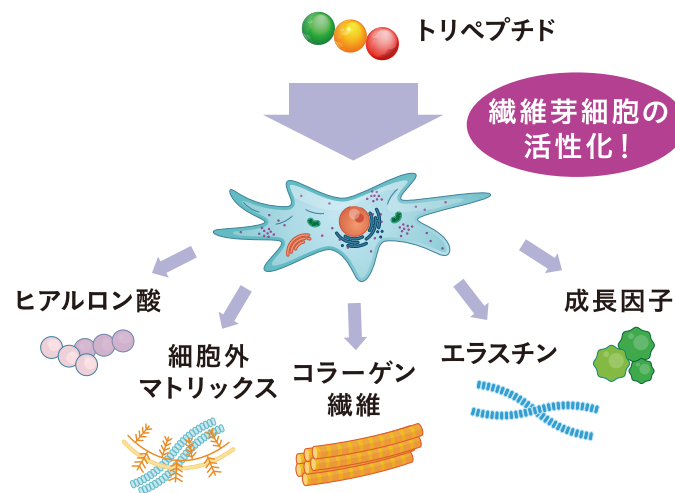
そのコラーゲンペプチドの中でも、アミノ酸が2〜3個繋がったジペプチドやトリペプチドほどの低分子になると、線維芽細胞を活性化することでコラーゲン合成を促進し、さらにエラスチンやヒアルロン酸などの美容成分を体内で作ります。出す助けになることがわかってきました。

また、コラーゲンペプチドに含まれるヒドロキシプロリンは、体内でコラーゲンを作り出すための貴重な材料として使われます。

このように、飲んだコラーゲンがそのまま働くのではなく、体内で新しいコラーゲンを作り出す働きがあるので、継続的にコラーゲンを摂取することは、美容や健康の維持にはとても重要になります。

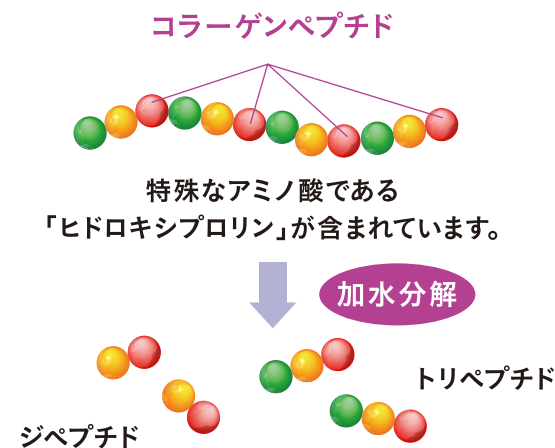
商品を選ぶ際には、コラーゲンの量だけでなく、コラーゲンの質やペプチドの種類なども見比べることが大切です。美容と健康のために、上手に取り入れましょう。

体内でのコラーゲンペプチドの働き



体内での健康・美容成分の産生を促進

コラーゲンペプチドのイメージ



コラーゲンペプチドは、加水分解という加工によってより低分子化することができます。

口から取り入れる コラーゲンは効果があるの？

今、コラーゲンドリンクなどの美容商品が多く出回っていて、体の内側からの美容ケアがとても人気です。外側から塗るものと違って、飲んで摂取するコラーゲンは本当に効果的なの？と疑問を持つ方も多いのではないのでしょうか。今回は、飲むコラーゲンの効果についてご紹介いたします。



オーエム・エックスの

こだわり
健康情報



お客さまのお声紹介

弊社の商品をご愛用くださっているみなさまから
お寄せいただいたお声をご紹介します。



ペンネーム **田中 由美子** 様 年齢 **53** 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

私は40代後半から、疲れやすく、冬は特に
廃人のようでしたが、OMXを飲みはじめからは
シキシキ働けるようになりました。
ところが、一昨日、寝る前にウカリ飲みたれ、
朝起きると、身体が重たくて、お仕事を
お休みしてしまいました。慌てて朝OMXを
飲んだのですが、お昼過ぎまでダラダラと
過ぎました。けれど、午後になると、少し楽に
なり、家事をこなす事が出来ました。
OMXは、私にとって、欠かせないサプリメントに
なっています。開発に下さった方に感謝です。

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OMX) ●ご愛用歴はどのくらいですか？ (年 2 ヶ月)

スタッフからのコメント
田中様、大変嬉しいメッセージをありがとうございます。これからも『OM-X』が田中様の人生を精一杯サポートさせていただきます。

服鳥

ペンネーム **TOSHI** 様 年齢 **64** 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

以前、OM-X 90粒を飲んでいました。が、
価格的に継続が困難なため、休止
しておりました。60粒が販売された
と知り、再び、飲み始めております。
これなら、続けられそうです。
また、一ヶ月ですが、少しずつですが、
身体が軽くなるのを感じています。
お陰で ようです。

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OM-X 60粒) ●ご愛用歴はどのくらいですか？ (/ 年 / ヶ月)

スタッフからのコメント
60粒入りでまた帰ってきていただき、すごく嬉しいです!! 少しずつでも飲み続けることで腸は変わっていくので、また嬉しいお声をお待ちしています!

杉山

ペンネーム **ふふ** 様 年齢 **70** 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

70代ですが皆様に50代に
見ているだけ
人間ドックでも体内年齢56
とのデータです
他にもコラーゲン等を摂って
いますかOM-Xプレミアのおかげ
かとコロナ禍の日本ですが
頑張りにはと思っています。

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OM-X プレミアム) ●ご愛用歴はどのくらいですか？ (4 年 6 ヶ月)

スタッフからのコメント
きっと毎日をイキイキと過ごされているのでしょうね。人間ドックの結果も素晴らしいですね! これからも弊社の製品が健康のお役に立てれば幸いです。

澤田

ペンネーム **ぱぱあば** 様 年齢 **60** 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

寝る前に毎日飲んでいますが、最初の頃は度々
さびたベッドに入ると目が覚める時が有りましたが、さびた
事に気が付き、起きて、飲み、旅行先にも
きちんとケースに入れて持ち歩く様に、週間に
なりました。体調も良く、疲れ知らずの身体。
なんと自分、若く時より、今現在の方が
元気になった気がします。これからも、自分
納得の行く良い商品が続く事を願っています。

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OM-X) ●ご愛用歴はどのくらいですか？ (/ 年 / ヶ月)

スタッフからのコメント
毎日忘れずにお飲みいただけているとのこと嬉しく思います。『OM-X』は小さくて携帯しやすいので、私も旅行のときには必ずカバンに忍ばせています。

津山

※個人の感想であり、商品の効果・効能を保証するものではありません。

掲載させていただいた方には素敵なプレゼントをお届けいたします。

同封されているハガキにて、みなさまのご感想をお寄せください。社員一同お待ちしております!

『OM-X』の主原料 日本のスーパーフード②

『OM-X』の3年発酵製品には65種類、5年発酵製品には92種類の旬の季節の植物が使用されています。日本のスーパーフードとも呼ばれる主役級の植物たちが、長い発酵年月の中で旬の時期に投入されます。原料の一部をご紹介します。



『OM-X』のカプセルの中身は、この真っ黒なエキス。どんな原料からできているのかな?



クコ



旬
9月、11月

40種類以上の成分が確認されていて、ビタミンA、B群、C、カルシウム、リン、鉄、ルチンなどの栄養成分もバランスよく含むことが特徴です。

ヒジキ



旬
2~5月

カルシウム、マグネシウム、食物繊維を豊富に含みます。また、女性の健康に欠かせない鉄を含み「鉄分の王様」とも言われています。

プルーン



旬
7~9月

抗酸化作用を持つポリフェノールを含み、その他にもカロテン、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄など多彩な栄養成分を含みます。

ヤマモモ



旬
6~7月

抗酸化作用があるアントシアニンやβ-カロテンを含みます。また、クエン酸には疲労回復効果が期待されています。ビタミンB群を含むことも特徴です。

コンブ



旬
7~9月

カルシウムや食物繊維を豊富に含み、骨の成長や腸の健康を支えます。また、近年では、ヌルヌル成分「フコイダン」も注目を集めています。

マイタケ



旬
9~10月

タンパク質、ビタミンB群、ビタミンD、カリウム、鉄などを含みます。また、食物繊維の一種β-グルカンが免疫力をサポートします。