

いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

# うらら

2  
2023

アマニ油で血圧対策をしよう！

オーエム・エックス社員食堂

韓国風のりまき ほか

世界70億の人々の健康と長寿を願う

OM-X

ペンネーム ギョモ 様 年齢 41 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。

以前は、朝がツラく、身体が重く感じて  
いました。何か良いものがないかと探していた  
ところ OM-X の広告を見て飲み始めたのが  
きっかけです。飲み始めて、早い段階で朝の重  
さを感じ、今も続けています。身体の軽さや、  
本当にありがたく思っています。  
これからも続けていきたいと思っています！

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 (90粒入り) )  
●ご愛用歴はどのくらいですか？ ( 2 年 〇 月 )

ペンネーム \_\_\_\_\_ 様 年齢 55 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。

50代 になってから 体の疲れが 取れ  
なくなり いろいろと 試して見たら 余り  
自分に合う 薬 がなく、 広告で OM-X を  
知り 三浦りょう子 さんの 愛用 している 様  
子は 大変 興味 して 見た所、 朝の 目覚め  
が 全然 違い、 今では、 定期コースで 続けて  
います。 これからも 続けて いきたいと  
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 )  
●ご愛用歴はどのくらいですか？ ( 年 / 月 )

## お客様の お声紹介

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。

スタッフ  
津山より



朝が調子が良いと、一日の活力  
になりますよね。特に疲れが溜  
まっている時などは、普段より  
も少し粒数を増やして飲むの  
もおすすめです！

スタッフ  
泥谷より



この度、OM-Xを見つけていただ  
き感謝申し上げます。ご愛飲い  
ただく中でお体の内側から変化  
を感じていただき、毎日を楽しく  
お過ごしいただけますように♪

同梱されているハガキにて、ご感想をお寄せください。社員一同お待ちしております！



「健康情報誌うらら」をWebでも  
ご覧いただけるようになりました！

<https://www.om-x.co.jp/web/bnu>

企画・編集・デザイン/  
オーエム・エックス社員一同  
株式会社オーエム・エックス  
〒700-0952 岡山県岡山市北区平田388-1  
TEL:0120-17-2385 FAX:086-805-6285  
<https://www.om-x.co.jp>

# アマニ油で血压対策をしよう!

健康や美容で話題のアマニ油（亜麻仁油）ですが、最近では、特に高血圧予防作用が注目されています。今回は、アマニ油の嬉しい健康効果についてご紹介します。



## 一般的な油の抽出方法

### 熱を加える

#### 高温圧搾法

200℃近くの高温で加熱してオイルを搾り取る方法。採油効率が良いが、栄養素や風味が損なわれる。

#### 溶媒抽出法

高温で圧搾した搾りかすに、さらに溶剤を加え、残ったオイルを溶剤(ヘキサン等)に溶かして抽出。これによってほとんど全ての油を採油することができる。

#### 低温圧搾法

熱を加えずに圧力をかけて搾る方法。ゆっくり時間をかけて圧力を加えていくため、採油効率が悪いが栄養素やビタミンを壊さず搾ることができる。



### 高血圧とは

私たちの体は、心臓から送られる血液が全身のすみずみまでいきわたるように、血管が収縮と拡張を繰り返して、血管内の圧力を正常に調整しています。これが様々な要因により、調整がうまくできなくなり、血管内の圧力が高い状態が続くことを高血圧と呼びます。

高血圧状態が長く続くと血管は弾力性を失い、硬く、分厚くなつていきます。これによって、血管内が詰まったり、血管の壁が圧力に耐えきれずに破裂したりすると、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、心筋梗塞等の命に関わる疾患の原因となります。

日本人の3人に1人が高血圧であるといわれていて、自覚症状がほとんどないまま進行していくので「サイレントキラー」と呼ばれています。

### アマニ油で血圧を下げる

アマニ油は、不飽和脂肪酸のα-リノレン酸を多く含んでいます。α-リノレン酸は体内で作ることができないため、食事から摂取することが必要な必須脂肪酸の一つです。不足すると、体の組織の正常な機能が妨げられます。

α-リノレン酸には、血圧が高めの方の血圧を下げる機能があるため、継続的に摂取することで高血圧の予防に繋がります。

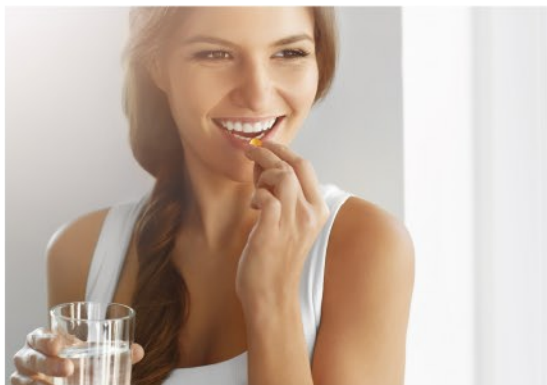
ます。

メカニズムとしては、α-リノレン酸の摂取により、血管拡張作用のあるホルモンが分泌され血圧低下に繋がることが一つの可能性として考えられています。

### アマニ油を効果的に摂るなら

アマニ油は熱に弱いため、調理の代わりに使うことにはあまり向いていません。そのまま飲んだり、料理にかけたりして摂ることが大切です。酸化しやすいため、早めに使い切るようにしましょう。また、香り独特でクセがあるので、気になる方はサプリメントを活用しましょう。

アマニ油は亜麻という植物の種子から抽出されますが、その過程で熱を加えている商品も多くあります。効果的に摂りたい方は、製造方法を確認して摂ることをおすすめします。



# オーエム・エックス社員食堂



オーエム・エックス社では、『OM-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。

## 韓国風のりまき

### 【材料（4人分）】

温かいごはん…720g  
牛肉(切り落とし)…300g  
卵焼き…卵2個分  
ニンジン…1本  
ほうれん草…1束  
焼きのり(全形)…4枚  
キムチ…適量  
サラダ油…大さじ1  
焼き肉のたれ…大さじ3

① にんにくすりおろし…少々  
白すりごま…大さじ4  
ごま油…大さじ4  
塩…小さじ1

② ごま油…小さじ2  
塩…小さじ1/2~1

③ ごま油…適量  
白いりごま…適量

### 【作り方】

1. ニンジンをせんざりにする。ニンジンとほうれん草をさっとゆでて水気をきり、ほうれん草は3cmくらいに切る。それぞれを①の調味料であえておく。
  2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を色が変わるまで炒め、焼き肉のたれで味をつけて冷ましておく。(味付けは少し濃いめの方がおすすめ)
  3. ご飯に②の調味料を混ぜる。
  4. 卵焼きを少し甘めにして焼く。縦半分に切って4本分に切り分ける。(卵の味付けは分量外。お好みの味でOK)
  5. 巻きすにのりを置き、ご飯を180g分取り、広げて、ほうれん草、ニンジン、卵焼きを並べニンジンの上に牛肉をのせて巻く。同じように残りも巻いていく。
  6. 巻いたらのりに③のごま油を塗り、ごまをふって盛り付ける。
  7. 横にキムチを添える。
- ※具材は好みでたくあんや大葉、キュウリなどでもO.K.

ゴマにはカルシウムや鉄分、亜鉛が豊富に含まれています。  
すりつぶすことで香りが良くなり、栄養が効率よく吸収されやすくなります。

## 韓国のりとレタスのサラダ



### 【材料（4人分）】

サニーレタス…10枚くらい  
韓国のり…8枚  
長ネギ(白いところ)…1/2本  
大根…10cm  
ニンジン…10cm

### <ドレッシング>

ポン酢…大さじ4  
しょうゆ…大さじ4  
白すりごま…大さじ2  
ごま油…大さじ1

### 【作り方】

- 1.長ネギをせんぎりにして水にさらし、シャキッとさせて水気を切る。ニンジン、大根もせんぎりにして水にさらして水気を切る。
- 2.サニーレタスは手でちぎり、長ネギ、大根、ニンジンと混ぜる。
- 3.野菜を器に盛って韓国のりをちぎってのせ、ドレッシングの材料を混ぜ合わせてかける。



サニーレタスは葉物野菜の中でも食物繊維が多く含まれていますので、たっぷりの水分と共に食べましょう。



飲む点滴と言われる甘酒にはビタミン類や必須アミノ酸が豊富に含まれているので、疲労回復や免疫力アップが期待できます。

## 大根と鶏手羽元の甘酒煮



### 【材料（4人分）】

鶏手羽元…8本  
大根…20cmくらい  
ニンジン…1/2本  
大根の葉…少々

### <調味料>

サラダ油…大さじ2  
水…2カップ  
しょうゆ…大さじ3  
酢…小さじ3  
甘酒…200ml

### 【作り方】

- 1.大根、ニンジンは一口大の乱切りにする。大根の葉は熱湯でゆでて水でさっと洗い流し、水気を絞って5cmくらいに切る。
- 2.鍋にサラダ油を熱し、鶏手羽元を両面炒め、大根、ニンジンを加えてさっと炒める。
- 3.甘酒と水を加えて、煮立ったらアクを取りながら、しょうゆ、酢を加えて、落とし蓋をして弱めの中火で鶏手羽元がやわらかくなるまで煮る。
- 4.煮汁がなくなるまで煮たら器に盛って大根の葉を添える。

甘酒を加えて煮るので、大根を米のとぎ汁で下ゆでしなくてもよい。酢も入れてやわらかく米麴の働きでコクが出て美味しくなります。



『OM-X』の販売に大きな貢献をされた方々を表彰しています。医師や博士、栄養士など多くの専門家が『OM-X』を推薦してくださっています。



マレーシアでは30年以上の間『OM-X』が継続して販売されています。皆様それぞれに『OM-X』の体験や思い出があり、私も勇気づけられました。



## マレーシアで33周年 記念式典が開催されました

同じ数字(33)が続くことに  
未来への発展の意を込めて



式典に参加した高畑がルポします!



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)

マレーシアでコロナ後初の  
記念式典が開催されました

2022年11月、マレーシアで『OM-X』販売店の33周年記念式典が開催されました。コロナ禍において約2年半もの間、日本だけではなく海外でも多くの行動制限がなされ、生活に大きな支障をきたしました。マレーシアでも『OM-X』のお客様は長きに渡り苦しい生活を続けて来られました。今回、未来に向けて新たに『OM-X』を多くの方々にお届けする決意を胸に、400名を超える方が式典に参加されました。私も参加された皆様に大きな力と希望をいただき、さらに世界の健康に貢献することを誓って帰国しました。

『OM-X』はマレーシアでの  
販売から世界に広がりました

1988年、『OM-X』はマレーシアで最初に販売が開始されました。開発者の大平猪一郎博士は、マレーシアで体調を崩した際に地元の発酵食品に出合い、幾多の研究を重ねて独自の乳酸菌を発見しました。そして、日本の野菜や果物、海藻、キノコ類を乳酸菌で発酵させた『OM-X』を完成させました。大平博士は自身の体調を救ってくれたマレーシアに感謝の意を示し、最初の販売国にマレーシアを選んだのです。そして今、大平博士の想いは日本、アメリカ、ヨーロッパ、東南アジアなど世界30カ国以上に広がっています。

