

いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

# うらら

4  
2023

## コラーゲンと“美髪”の作り方

オーエム・エックス社員食堂

豚バラと春野菜の重ね煮マスタード炒め

世界70億の人々の健康と長寿を願う

OM-X

ペンネーム channaha 様 年齢 45 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。

朝起きたら スッキリを  
感じました。  
あと何をしても実感することか  
ないのですが、朝 体が  
楽ちんでした。

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？ ●ご愛用歴はどのくらいですか？  
( OM-X 60粒 ) ( 1 年 ヶ月 )

ペンネーム こばさん 様 年齢 50 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。

「OM-X」を飲み始めて3ヶ月、いつも仕事  
に少しでスッキリしない上、集中出来ない  
状況でしたが、これを飲み始めたら、  
集中力がup、体調もよくなったみたいで、  
子供たちに 別人のようになり、  
言われ、うれしい毎日です。これからも続けたい  
と思います。

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？ ●ご愛用歴はどのくらいですか？  
( OM-X ) ( 年 3 ヶ月 )

## 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  
高原より



朝からお身体がスッキリしていると  
その日一日、元気にお過ごしいた  
だけるかと思えます。これからも  
channaha様の健康管理にOM-Xを  
お役立ていただけますと幸いです。

スタッフ  
免田より



お声を寄せていただきありがと  
うございます。いつも一緒にい  
るお子さまからほめていただ  
けるととても嬉しいです。今後  
もお役に立てれば光栄です！

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>

# コラーゲンと “美髪”の作り方

コラーゲンといえばお肌のイメージが強いですが、  
実は髪にも効果的なことをご存知でしょうか？  
コラーゲンの髪への嬉しい効果をご紹介します！

## 美しい髪とは

髪は人の印象で重要な部分の一つです。根元からふんわりと立ち上がって、ツヤがあり、しなやかに動く髪は若々しく健康的な印象を与えます。

女性の場合、30代頃から徐々に髪の毛の本数が少なくなり、40歳頃から細く、ハリコシがなくなってきました。さらに、年齢とともに髪の毛のうねりが強くなる傾向があるので、ツヤがなくなり、まとまりにくくなってきました。また、頭皮の弾力がなくなるほど、髪の毛を支えられなくなり、ぺたつとして立体感を失いがちになります。

この変化によって、つむじ部分や分け目が目立つことに悩む方が増えてきます。



## コラーゲン合成を高める栄養素

### ビタミンC



## 肌や髪材料となる栄養素

### タンパク質



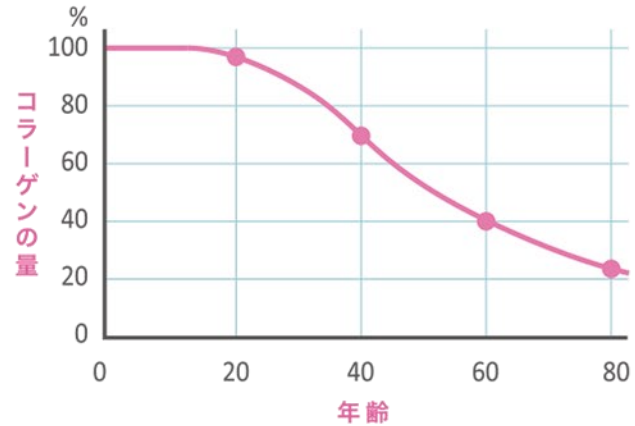
組み合わせて  
効率よく摂取



## コラーゲンが多く 含まれている食品



## 年齢別のコラーゲン量



Plast Aesthet Res 2021;8:2.

## コラーゲン量が減少すると...

- ボリュームの減り
- ツヤがない
- 細くなる
- ハリ・コシがない
- うねった髪の増加など



## コラーゲンが 髪に与える影響

頭皮にも肌と同じく土台となる真皮が存在し、頭皮を下から支えています。真皮は主にコラーゲンで構成されているため、ハリや弾力のある頭皮にはコラーゲンが重要になってきます。

年齢とともに体内のコラーゲン量が減少し、頭皮が硬くなり血流不良になると、髪の毛に必要な栄養がスムーズに供給できなくなります。

その結果、髪は細く、ツヤやハリコシのない状態になって質の良い新しい髪が育ちにくくなります。

頭皮が健康になると、栄養を

摂り入れやすくなるので、健康的で美しい髪をキープするには、コラーゲンが重要な役割を果たしているのです。

## コラーゲン製品を 取り入れるメリット

コラーゲンが多く含まれている食品には、豚足、手羽先、牛スジ、スッポン、フカヒレ、うなぎ、ハモ、ゼラチン等があります。これらの食品を毎日継続的に摂ることは難しいかもしれませんが、サプリメント等をうまく活用することをおすすめします。

コラーゲン製品には、低分子にまで分解されたコラーゲンペ

## コラーゲンをより 効率よく摂るために

コラーゲン合成を高めるビタミンCや、肌や髪材料となるタンパク質を一緒に摂るようにならしましょう。これらは、野菜や魚、肉を毎日しっかりと食べていけば問題ないので、バランスの良い食事を心がけましょう。

睡眠中に肌のターンオーバーが活発に行われていくので、睡眠もしっかりとって、出来る範囲で規則正しい生活習慣を心がけましょう。

ただ、コラーゲン単体で摂るよりも、ほかの食品と組み合わせることで、効率良く体内でコラーゲンが利用されるので、サプリメントだけに頼るのではなく、毎日の食事にも気をつけていきたいところです。



## 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。



春キャベツは3～5月が旬で、ビタミンやミネラルが豊富です。  
旬のものを食べましょう。

### 豚バラと春野菜の重ね煮マスタード炒め

#### 【材料（4人分）】

豚バラ（薄切り）…240g  
春キャベツ…1/2個  
スナップえんどう…10本  
ニンジン…1本

すりおろしにんにく…適量

粒マスタード…大さじ2

**A** 白ワイン（または酒）…大さじ2

オリーブオイル…大さじ2

塩こうじ…小さじ1

#### 【作り方】

- 1 豚バラは6cmくらいに切る。**A**を混ぜ合わせて、肉を入れてもみ込む。
- 2 キャベツを一口大に切る。スナップえんどうは筋を取って半分に割く。ニンジンはピーラーでスライスする。
- 3 深めのフライパンにニンジン、キャベツ、スナップえんどう、豚肉の順に重ね入れる。水大さじ4を回し入れてふたをして、中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- 4 ふたを取り、大きくざっくりと混ぜて器に盛りつける。

## 菜の花とさつま揚げのからし醤油和え

### 【材料（4人分）】

菜の花…1束  
さつま揚げ…2枚  
ニンジン…1/4本

しょうゆ…大さじ1  
A だし汁…大さじ3  
練りからし…少々（お好みで加減）



### 【作り方】

- 1 菜の花は洗って根元の固い所を1cmくらい切り落とし、塩ゆでし冷水にとって固くしぼり3cmくらいに切る。（菜の花はゆですぎると水っぽくなるので注意！）
- 2 ニンジンは短冊切りで、さっとゆでておく。
- 3 さつま揚げはさっとフライパンで表面に少し焼き色をつけて取り出し、菜の花と大きさをそろえて切る。
- 4 ボウルに混ぜ合わせたAを入れ、菜の花、ニンジン、さつま揚げを合わせて混ぜて、器に盛りつける。



明太子には、ホルモンバランスを整えてくれるビタミンB12が豊富に含まれています。

菜の花はビタミンCや葉酸や鉄分が豊富で免疫力アップや貧血改善が期待できます！



## 明太子ポテトサラダ

### 【材料（4人分）】

じゃがいも…400g（3～4個くらい）  
ニンジン…1/2本  
玉ねぎ…1/2個  
きゅうり…1本  
・塩…少々  
ベーコン…4枚  
レタス…適量  
トマト…適量  
からし明太子…40g  
マヨネーズ…大さじ4

### 【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむき、洗って2cmの厚さに切ってゆでる。煮えたら湯を切り、鍋の中で中火にして水分を飛ばしてつぶす。つぶした後にAで味付けし、冷ましておく。
  - 2 ニンジンはいちょう切りにしてゆでておく。きゅうりは輪切りでスライスし、塩少々でもみ、水で洗って水気を絞っておく。玉ねぎもスライスして塩少々振り、もみ洗いして水気を絞っておく。
  - 3 明太子は皮をとり、マヨネーズと合わせる。
  - 4 つぶしたじゃがいも、野菜（ニンジン、玉ねぎ、きゅうり）、3の明太子をボウルに入れて混ぜる。炒めたベーコンも混ぜて器に盛り、レタス、トマトを添える。
- ※お好みでマヨネーズは増やしてください。

A 塩こしょう…少々  
和風ドレッシング…大さじ2

## 『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・未精製の亜麻仁油を使用。トランス脂肪酸を含まず、有用成分「 $\alpha$ -リノレン酸」が大変多く含まれています。

### 厳選の8種のオイル！

亜麻仁油の他にも、厳選された植物性オイルが理想的なバランスで配合されています。



### オーガニック認証<sup>※1</sup>なので安心安全！

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。

※1.製品自体のオーガニック認証を保證するものではありません。

## 飲む美容オイルで潤いある毎日を

8種類の植物油

# うるリノレン

urulinolen

亜麻仁油配合サプリメント



『うるリノレン』は良質な植物性n-3系脂肪酸を含有したサプリメントです。脂質のバランスを整えることで、ハリや潤いなど全身にうれしい効果を発揮してくれます。

特にn-3系脂肪酸(別名: オメガ3脂肪酸)のうち「 $\alpha$ -リノレン酸」は体内で合成できず、食事から摂取しなければならぬ必須脂肪酸に指定されています。

肌の健康維持には、n-3系脂肪酸の摂取が欠かせません。『うるリノレン』では、 $\alpha$ -リノレン酸を豊富に含む亜麻仁油をふんだんに使用しています。

お肌に必要なオイルを手軽に



## 魚油と植物油のどちらが良い？

n-3系脂肪酸の健康成分として知られるDHAやEPAは主に青魚やマグロ、サケなどの魚油に、 $\alpha$ -リノレン酸は亜麻仁油などの植物に豊富に含まれます。 $\alpha$ -リノレン酸は体内でDHAやEPAにも変換されるため、動物性食材を避けたい方や、植物から良質な油脂を摂りたい方におすすめです。

### $\alpha$ -リノレン酸

亜麻仁、えごまなど



### DHA・EPA

マグロ、サンマ、サケ、アジなど



## 8種類の植物油 『うるリノレン』

### 栄養機能食品(n-3系脂肪酸)<sup>※2</sup>

n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。

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)

1日3粒  
「飲むだけ」  
簡単ケア



植物性  
ソフトカプセル



【主要成分】亜麻仁油、デンプン、ポラージード油、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、ティーシードオイル、アボカド油 (カプセル原料)植物性ソフトカプセル

※2.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、お電話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

インターネット

〈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

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

