

ゴマパワー

ゴマは9～10月が旬です。良質なゴマは表面がふっくらとした肉厚なものであるといわれています。

ゴマの主成分は脂質です。しかし、オレイン酸やリノール酸と言った不飽和脂肪酸であるため血中のコレステロールや中性脂肪の上昇を抑制する作用があります。さらに、ゴマ特有の成分であるゴマリグナン(セサミンなどの総称)は抗酸化作用を発揮することが特徴で、肝機能を助けて免疫力を高め、アンチエイジングなどにも効果があるとされています。

ゴマの健康効果が期待できる摂取量は1日大さじ1～2杯(10～20g)とされています。ただし、ゴマはそのままでは種皮が固く消化吸収されにくい食べ物なので『すりゴマ』や『きりゴマ』にして食べると良いでしょう。



ゴマは脂質が主であるため高カロリーです。過剰な摂取や肥満の方は注意しましょう。また、ゴマはアレルギー原因物質として推奨表示とすることが検討されています。アレルギー症状が出たことのある方は無理に食べないようにしましょう。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。