



物忘れや気分の落ち込みが気になる方に オメガ3とアホエンが出会うキセキ

インカグリーンナッツオイルを話題の「アホエン」と掛け合わせたアホエン(ニンニク)油

おいしく&健康な日々に取り入れてみて下さい。

年齢を重ねると、固有名詞がなかなか出てこない、新しい情報が覚えにくくなったなどと感じることはないでしょうか。もしかすると、更年期に関連しているかもしれません。更年期の前後には男性・女性を問わず、心身に様々な影響が現れますが、脳の機能にも影響することがあります。たとえば物忘れや記憶力・集中力の低下、気分の変動など……。

青魚のオメガ3脂肪酸は、こういった脳の健康に役立つ可能性があります。植物由来としては、亜麻仁油やえごま油にも多く含まれますが、加熱できず酸化しやすい一方抗酸化力に優れるグリーンナッツオイルは炒める程度の加熱調理が可能で、酸化しにくいという使いやすさがあります。南米ペルー原産の種実サチャインチをコールドプレス(低温圧搾)製法で抽出したオイルで、オメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)のほかビタミンEも多く含まれるのが特徴的。

そのほか、脳の健康に役立つ可能性が話題となっている成分に「アホエン」があります。すりおろしたり刻んだりしたニンニクから出るアリシンという成分が、油の中で反応して生成されるもの。

グリーンナッツオイルを使ったアホエン(ニンニク)オイルを毎日食することで、更年期以降の幅広い年代にわたって、日常の快適さに役立つ可能性があります。

インカグリーンナッツオイルでアホエンオイルを作ってみよう!

○材料(作りやすい分量)

国産ニンニク 3~4片
インカグリーンナッツオイル 180g1本

○作り方

1. ニンニクをすりおろすか細かく刻みガラスなどの容器に入れて、常温で2時間ほど放置する。
2. ニンニクをすっきり覆う程度のインカグリーンナッツオイルを注ぐ。
3. 室温で5日ほど放置。
4. 茶こしなどでニンニクを濾して完成。

◎注意すること

- ❖ 冷暗所で保存し、1カ月で使い切りましょう。
- ❖ 1日小さじ1~2、あるいは大きじ1~2程度を毎日食べます。
- ❖ アホエンの成分は熱に弱いので、生で使いましょう。



食べ方の一例

○そのまま飲む ○スープや味噌汁に回しかける ○パスタやメインディッシュの仕上げに ○サラダのドレッシングに ○ヨーグルトやトマトジュースに添える ○パンに塗る ○豆腐や納豆にかける・・・など



脳に良い油は? オリーブオイル vs グリーンナッツオイル

機能性	グリーンナッツオイル	オリーブオイル
神経細胞膜の流動性	◎	△(間接的)
シナプス形成・弾力性	◎	△(間接的)
抗炎症	◎	○
酸化ストレス防御	◎	△(エネルギー供給)
脳発達への寄与	◎	○
メンタルヘルス	◎	△(間接的)
動脈硬化予防	◎	◎

「インカグリーンナッツオイルのアホエンオイルで母の徘徊がなくなった」

都内在住 RMさん

15年くらい前に、かかりつけの歯科医から「ストレス軽減に」と勧められたのがグリーンナッツオイルとアホエンオイルでした。実母が、70歳を過ぎた頃、原因不明の夜中の徘徊や記憶の曖昧さがひどく、オリーブオイルで作ったアホエンオイルを毎日飲ませていました。3年くらい前のあるとき、それをグリーンナッツオイルで作ったものに変えたら、2週間ほどで変化が見られ・・・いつも40~50分は徘徊していたのが20分程度になり、半年後には一切なくなりました。そして、1年後には家庭菜園や囲碁を始めた、「頭の中にかかっていた霧が晴れたよう」と明らかに表情が明るくなり、今では毎日とても楽しそうに過ごしています。



460g

180g

105g

有機JAS

4g×30包

4g×10包



ARCO IRIS NATURALEZA

製造・発売元 株式会社アルコイリスカンパニー



www.arcoiris.jp



arcoiris_selva