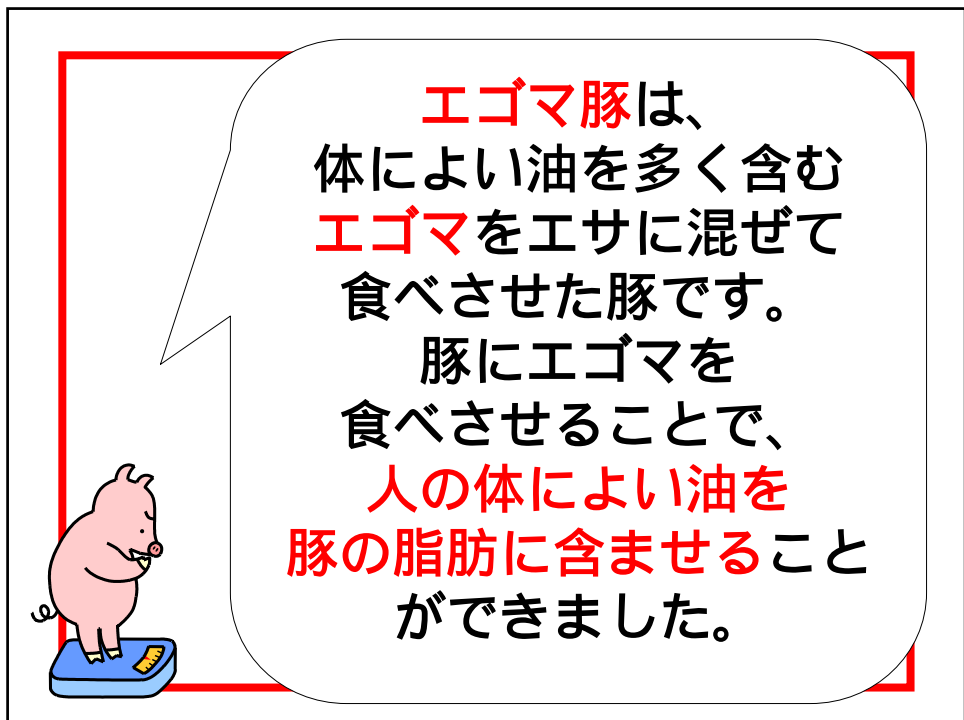


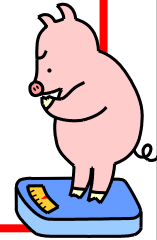
エゴマ豚って  
どんな豚？



エゴマ豚は、  
体によい油を多く含む  
エゴマをエサに混ぜて  
食べさせた豚です。  
豚にエゴマを  
食べさせることで、  
人の体によい油を  
豚の脂肪に含ませること  
ができました。

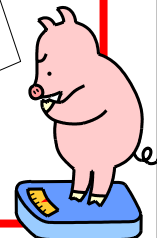
## エゴマについて

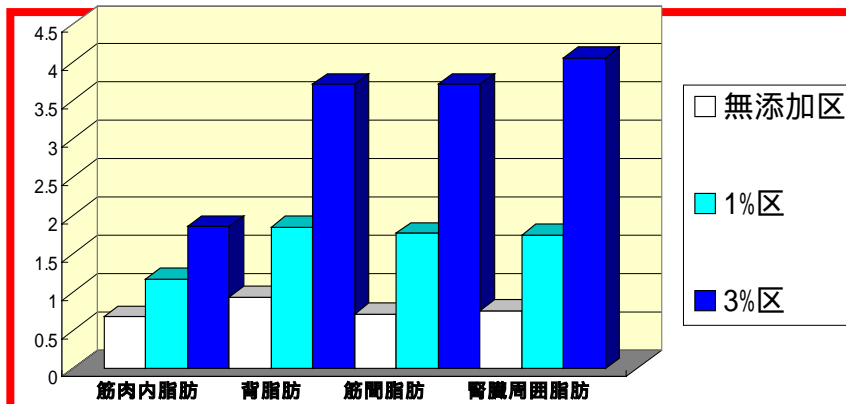
- ・ゴマとついてますが、**シソ**の仲間です。
- ・エゴマからしぼられた油が**健康食品**として販売されています。
- ・成人病の予防に関係しているとされる **-リノレン酸**を非常に多く含んでいます。



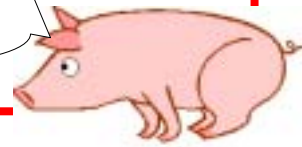
## -リノレン酸について

- ・-リノレン酸は**n-3系脂肪酸**といい、**DHA、EPA**と同じ仲間です。
- ・n-3系脂肪酸は、**生活習慣病の予防**に効果があるとされています。
- ・豚肉中には他にn-6系脂肪酸も含まれますが、生活習慣病の誘因因子とされています。
- ・望ましいn-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸の比 = **4 : 1** (厚生労働省)。

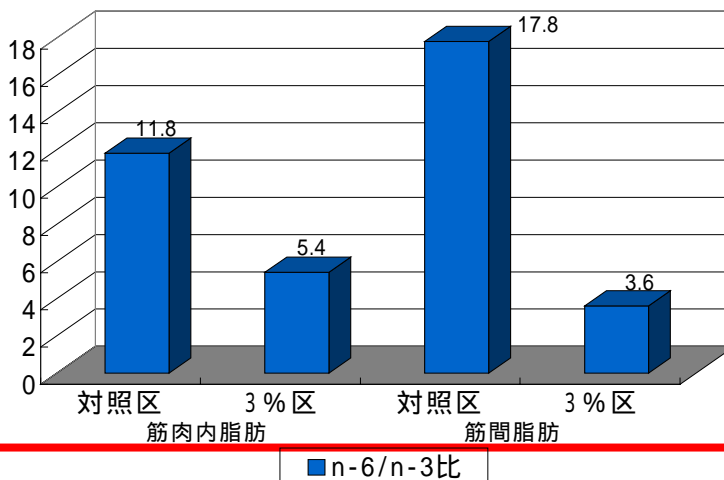


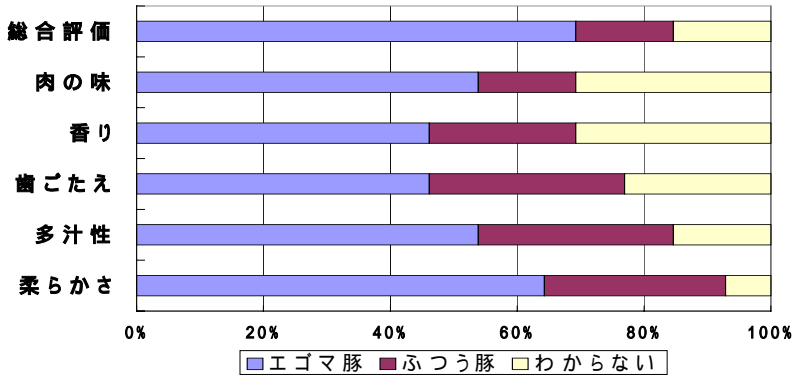


エゴマを食べた豚は体の脂肪の中に多くの **-リノレン酸**を含んでいることがわかりました



-リノレン酸を多く含むため、エゴマ豚豚肉脂肪のn-6/n-3比は**理想値の4**に近づきました。





エゴマ豚は  
 実際に食べたところ  
 味や柔らかさに違いがあり、  
 ふつうの豚肉よりおいしい  
 との評価を得ました。

