

ガンマ-リノレン酸について

●ガンマ-リノレン酸(γ-リノレン酸)について

ガンマリノレン酸(γリノレン酸)の作用

- 血糖値の低下
- 高血圧の予防・改善
- 血中コレステロール値を下げる
- 血栓を解消し血液循環を良くする
- 肥満の予防
- アトピー性皮膚炎の予防・改善
- 糖尿病の予防・改善
- 腫瘍の抑制
- 免疫機能正常化
- 各種の炎症をおさえる
- 肌老化の抑制
- 美肌効果
- ダイエット
- 脱毛や湿疹の抑制
- 皮膚炎や外耳炎などの抑制
- 月経前症候群(PMS)の緩和
- 女性ホルモンの分泌改善

...などの働きがあります。

もう少し詳しく他の栄養素との関係を見た場合は、

- EPA、DHA、ホスファチジルコリン、マグネシウムとともに**脳梗塞**に効果がある。
- ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンU、ビタミンA、ビタミンE、カルシウム、マグネシウム
リノール酸とともに**胃・十二指腸潰瘍**に効果的。
- ギムネマ酸、EPA、タウリン、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、ユビキノン(Co-Q-10)
クロム、マンガン、カリウムとともに、**糖尿病**に効果的。
- 糖質、カゼイン、βカゾモルフィン、グルテンペプチド(エクソルフィン)とともに**痩せすぎ**に効果的。
- DHA、ビタミンB6、ビタミンCとともに**アトピー性皮膚炎**に効果的。

...などの働きが期待できます。

月見草油(イブニング プリムローズオイル Evening primrose oil)

月見草油は月見草の種子から得ることのできるの油脂で、リノール酸とγ-リノレン酸(GLA)を豊富に含んでいます。高コレステロール症の治療や予防、肥満症の治療に高い効果があります。

アメリカインディアンらは、この月見草油をさまざまな症状の治療に用いてきました。

月見草は、キングス キュアオール(King's cureall: 王様の万能薬)とも呼ばれています。

イギリス、ドイツ、フランスなどではアトピー患者の治療に用いられています。

月見草に含まれるγリノレン酸の働き

血糖値の低下、血圧の低下、血中コレステロール値の低下、血栓の解消、血液循環の改善、抗腫瘍作用、PMS(月経前症候群)の改善、アトピー性皮膚炎の予防、改善など。

γリノレン酸は、3番目に発見されたリノレン酸と言う意味であり、α(アルファ)、β(ベータ)、γ(ガンマ)という放射線の記号と同じですが、αやβ、γといった記号は順序をあらわす意味で使われています。

γリノレン酸は、“GLA”とも表現されています。

γリノレン酸は、栄養素的には、アラキドン酸とともにビタミンFとして表されることがあります。

人体において、必須脂肪酸(食品から摂取しなければならない脂肪酸)は**αリノレン酸**と**リノール酸**と言われています。そして、この2つの必須脂肪酸は、体内でそれぞれ別の重要な脂肪酸に変換され、そこからさらにそれぞれ重要な生体調整ホルモンである、プロスタグランジンなどに作り変えられます。

リノール酸は、**γリノレン酸**に合成され、さらに**ジホモ・γリノレン酸**に変換され**アラキドン酸**になりますが、**ジホモ・γリノレン酸**はプロスタグランジン1の材料としてとても重要です。

一方の**αリノレン酸**は、**EPA**(エイコサペンタエン酸)に、さらには**DHA**に変換されます。

しかし、最近の研究によれば、こうした脂肪酸の変換が正常に機能しない人の割合が約25%もいるということがわかってきました。さらに変換ができたとしても様々な要因で必要とするだけの量を必要とするタイミングで充分に変換することができない人がいることもわかってきています。正常に変換できない理由には、加齢や変換酵素デルタ・ディサーチラーゼの遺伝的欠落。トランス型脂肪酸、砂糖、有害化学物質、アルコールなどの過剰摂取。さらに変換に必要なビタミンB群、ビタミンC、ビオチン、マグネシウムや亜鉛といった栄養素の欠乏などの要因が考えられます。

こうした研究結果から、人体にとっての本当の必須脂肪酸は**γリノレン酸**と**EPA**であるとする意見があります。

この2つの脂肪酸から作られる生体調整ホルモンであるそれぞれのプロスタグランジンなどには、それぞれ別の重要な働きがあります。

プロスタグランジンには、多くの種類がありそれぞれが微妙なバランスで我々人体の各臓器の働きが営まれているのです。人体は必要によりそれらの生体調整ホルモン(プロスタグランジンなど)を合成しています。

プロスタグランジンは原料となる脂肪酸の種類により、大きくわけて3つに分類されています。

一つ目は、**γリノレン酸**から合成される“1”のグループ。

二つ目は、**アラキドン酸**から合成される“2”のグループ。

三つ目は、**EPA**から合成される“3”のグループです。

これらは、それぞれにAからIまでの9種類あることが知られていますので、計27種類のプロスタグランジンがあることとなります(A1~A3、B1~B3、C1~C3、D1~D3、E1~E3、F1~F3、G1~G3、H1~H3、I1~I3)。これらの27種類の生体調整ホルモンが微妙なバランスで作用することによって、われわれの各臓器は正常に機能し、生命維持、健康維持を行っているのです。

近年の食生活を見たとき、これら生体調整ホルモンの原料としての脂肪酸の摂取にかなりの過不足が見られるようになってきました。さらに、**正常な変換を阻害するトランス型脂肪酸(水素添加による人工の油脂)**の摂取の増加も大きな問題となってきているようです。

現代の食事では、肉や加工食品の著しい増加、リノール酸の過剰摂取によってアラキドン酸が過剰になるケースがほとんどであると見られています。アラキドン酸の過剰は炎症を助長してしまうように働きます。アラキドン酸の過剰からプロスタグランジン2過多となり、生体調整ホルモンの乱れから、アレルギー性の湿疹、花粉症、アトピー性皮膚炎などの自己免疫疾患の増加、動脈硬化、高血圧、慢性の炎症などの疾患の増加が指摘されています。

アラキドン酸は多くの食品に豊富に存在し、また人体内でもγリノレン酸から必要により合成されますので、過剰になることはあってもまず不足することはないと考えられます。このように考えますと、人体にとって必要な各プロスタグランジンの材料としては、**γリノレン酸とEPAの2つ**であるということが言えると思います。EPAはシソ油や亜麻仁油に豊富なαリノレン酸からも合成されますが、効率を考えた場合には、直接EPAを摂取した方がより効果的であると言えます。特に高齢の場合には、脂肪酸の変換能力も低下してしまっていると考えられていますので、余計にγリノレン酸とEPAの両方の摂取が望まれると思います。

γリノレン酸は母乳の他、月見草、ボラージ草などごく一部の植物にしか含まれていませんので、通常の食材からの**積極的な摂取は事実上困難である**と判断できます。

EPAは、すじこやハマチ、きんき、本マグロのトロ、サバなどに豊富です。

トランス型脂肪酸は、ほとんどがマーガリンやショートニングなどの人工的に作られて油脂です。

これは、可能な限り摂取しないようにしなければなりません！

[関連する情報1](#) [関連する情報2](#) [脂肪酸の表し方](#)

[メインインデックスへ](#) [「健康が一番！」トップへ](#)

[美容と健康のための“活性酸素対策”には、これがお勧め！](#)

月見草オイル(ガンマリノレン酸含有)500mg 30粒【YDKG-s】(月見草オイル(ガンマリノレン...

楽天 [楽天トップへ](#)

2010年12月13日(月)
AM9:59まで

楽天内検索

[my Rakuten](#) [お気に入り](#) [買物案内 / ヘルプ](#)
[買い物かご](#) [閲覧履歴](#) [ポイント2倍カード](#)

ロサンゼルス発 品揃え最大級アメリカ サプリメント&コスメ専門店

サプリメント・ビタミン・ストア

SUPLINX ITAMIN STORE

楽天支店

1万円以上送料無料! 日本語説明書付! 後払いOK!



アメリカ最新サプリメント&コスメを【本当の現地価格】でロサンゼルスより直送! 後払いOK・日本語説明書付で安心!

サプリメントとは

買い物かごを見る

スグに解決! Q&A

ホーム

ダイエット

ビューティー

ウェレダ

話題の商品

全商品一覧

セール会場

共同購入

人気ブランド **Good'N Natural 祭**
 メーカー協賛! 20品全品お買い得!
 開催期間: 12/8 (水) 12:00~12/22 (水) 17:00
 15%~40%OFF
 ▶会場へGO!

ケータイ限定 iPhone対象 全ショップ対象 **ポイント3倍**
 開催期間: 2010年12月9日(水)10:00~2010年12月13日(月)9:59まで

2010年12月毎週金曜・土曜・日曜は楽天カード感謝デー
エントリーで楽天カードご利用でポイント3倍!

- [カテゴリトップ](#) > [★性別・年代別](#) > [女性](#)
- [カテゴリトップ](#) > [★性別・年代別](#) > [女性](#) > [毎月の女性の悩みに](#)
- [カテゴリトップ](#) > [★性別・年代別](#) > [女性](#) > [中高年からの女性の悩みに](#)

女性必見! 必須脂肪酸含有ハーブで美しく健康に♪

早わかり!

- Point 1** → 女性の健康バランスを応援するガンマリノレン酸を1粒に50mg配合
- Point 2** → 定期的にやってくる女性の悩みに◎
- Point 3** → 飲みやすいソフトジェルカプセル、続けやすいバリュープライス

Evening Primrose Oil 500mg

イブニングプリムローズとも呼ばれる月見草は、夕方に黄色や白い花を咲かせ、朝にはしおれてしまうアカバナ科の植物です。月見草の種子からとれたオイルは、**必須脂肪酸のガンマリノレン酸を豊富に含んでいます**。欧米ではサプリメントとして古くから使用されています。



■マルチな活躍で女性の強い味方のガンマリノレン酸!

ガンマリノレン酸は母乳に多く含まれているほか、ごく一部の植物にしか含まれていません。そのため、通常の食材から補給するのは難しいといわれています。女性特有のデリケートな体調の変化や美容に役立つことで知られています。

Thompson社の「**月見草オイル 500mg**」は1粒に**ガンマリノレン酸 (GLA)を50mg、リノール酸 (LA)を370mg含んでいます**。また、1日1~6粒と必要によって摂取量を変えられるのも魅力のひとつです。もちろん一流メーカーであるNutraaceutical社の品質基準をクリアした良質さも保持しています。

月見草オイルをお求めやすい価格でお探しの方、健やかな体調、みずみずしい美しさをキープしたい方などにピッタリです。



月見草オイル(ガンマリノレン酸含有)500mg 30

検索

詳細検索はこちらから



人気商品

- ▶ [コエンザイムQ10](#)
- ▶ [アルファリボ酸](#)
- ▶ [Lカルニチン](#)
- ▶ [ビオチン\(ビタミンH\)](#)
- ▶ [新商品はここでチェック♪](#)

成分別

- ▶ [ビタミン・ミネラル](#)
- ▶ [アミノ酸](#)
- ▶ [ハーブ](#)
- ▶ [プロポリス](#)
- ▶ [EPA・DHA\(魚油\)](#)
- ▶ [善玉菌](#)

性別・年代別

- ▶ [女性用](#)
- ▶ [男性用](#)
- ▶ [子供用](#)

目的別

- ▶ [ダイエット](#)
- ▶ [ビューティ・コスメ](#)
- ▶ [スポーツ・体を鍛える](#)
- ▶ [* 牙えた毎日をサポート](#)
- ▶ [ポリフェノール](#)
- ▶ [クリアな毎日](#)
- ▶ [スムーズな動きに](#)
- ▶ [もたれやすい方に](#)
- ▶ [生活習慣が気になる](#)
- ▶ [サラサラな毎日](#)
- ▶ [おなかのコンディション](#)
- ▶ [寒さにはげない](#)
- ▶ [イガイガ・ゴホン](#)
- ▶ [ダメージにはげない](#)
- ▶ [花粉やムズムズ](#)
- ▶ [ストレス・イライラ](#)
- ▶ [リラックス・グッスリ](#)
- ▶ [ズキズキ・乗り物よい](#)
- ▶ [エチケット](#)



粒【YDKG-s】

商品番号 066-19090

価格 **480円** (税込) 送料別

個数 1

商品についての問い合わせ

- [メールですすめる](#)
-
- [ケータイにURLを送る](#)
- [お気に入り商品に追加](#)
- [レビューを見る\(2件\)](#)

発売元	Thompson社
容量	30粒
形状 サイズ	ソフトジェル 約15mm×約5mm ※イラストはイメージで実際のものとは色や形は異なります。
お召し上がり方	栄養補助食品として1日1~6粒を目安にお召し上がり下さい。 ※英文ラベル日本語訳
注意事項	・医師による治療・投薬を受けている場合は、ご摂取前に医師にご相談下さい。 ・高温多湿を避けて保管して下さい。 ・お子様の手の届かない場所に保管して下さい。 ※ソフトジェルの特長上、高温の環境下でソフトジェル同士が付着する場合がございますが品質には問題はございません。
成分表示	(1粒あたり) ◆月見草オイル 500mg (ガンマリノレン酸50mg、リノール酸370mg含有)

・広告文責:SVSコーポレーション(株) 03-5958-7555 ・生産国:アメリカ製 ・商品区分:食品

■この商品を買った人は、こんな商品にも興味をもっています。



＜☆いま買わなきゃ損☆ 28%OFF＞【お得サイズ】Lオルニ...

1,780円
(税込)
送料別

▶ [レビュー\(35件\)](#)



＜期間限定23%OFF＞ドクターズベストアルファリボ酸 1...

1,290円
(税込)
送料別

▶ [レビュー\(3件\)](#)



ダイエット・トナリンCLA (共役リノール酸) 【YDKG-s】

2,490円
(税込)
送料別

▶ [レビュー\(77件\)](#)



フェイス2(炭水化物ブロッカー 自インゲン豆抽出 ファセオラ...

1,680円
(税込)
送料別

▶ [レビュー\(48件\)](#)

ご注文に関して



商品はアメリカ
から直送です

ご不明な点は
お気軽に

TEL:03-5958-7555

平日 午前9時～午後6時

FAX:03-5958-7666

MAIL:rakuten@suplinx.com

▶ [初めての方へ](#)

■ お支払方法

- ・クレジットカード、
- ・コンビニエンス(後払い)
- ・銀行(後払い)
- ・郵便局(後払い)

がご利用頂けます。但し1回のご注文合計が3万円以上の場合、先入金となります。

※振込み手数料はお客様負担となります。



▶ [詳しくは](#)

■ 個人情報保護方針

当社はお客様からお預かりした個人情報は責任を持って管理し、業務遂行以外、第三者に譲渡・提供することはありません。

▶ [詳しくは](#)

■ 送料(全国どこでも)

1万円以上	無料!
5千円～1万円未満	500円
5千円未満	750円

▶ [詳しくは](#)

■ お届け方法

ご注文受付後、基本的に日通メールプラス便で約10日～2週間でお届けします。

※配達日時のご指定は承れません。

▶ [詳しくは](#)

■ 返品・交換方法

返品交換は必ずご連絡の上、商品到着後10日以内にお届けします。※お客様都合によるご返品は、未使用・未開封のものに限ります。また返送料はお客様負担となります。

▶ [詳しくは](#)