

# γ-リノ



γ-リノレン酸 (GLA) は、月見草やボラージ草に多く含まれる脂肪酸の一種で古くから月経に伴う症状を改善するため女性の油として知られていました。最近では、γ-リノレン酸は1系プロスタグランジンの前駆体であり、痛みをとまなう多くの炎症性疾患やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患、さらに生活習慣病の改善には必須の脂肪酸と考えられています。

## こんな方にお勧めします

- ▶ アレルギーでお困りの方
- ▶ アトピー性皮膚炎が増悪傾向にあるとき
- ▶ PMS、生理痛でお困りの方
- ▶ 慢性の頭痛などで鎮痛剤を常用されている方
- ▶ 関節リウマチなどのコントロールが不良のとき
- ▶ 高血圧、糖尿病など生活習慣病の改善のため  
など

## 女性とγ-リノレン酸

GLAは、アラキドン酸の代謝を調整・抑制することから、有経女性にみられるPMSの改善に効果を示すことが報告されている。

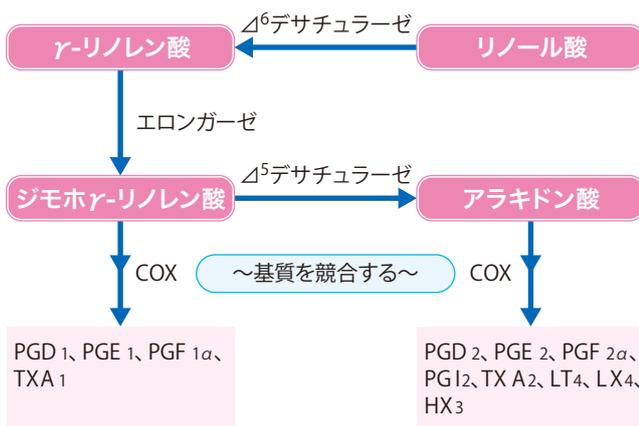
(Horrobin D.F. et al. (1992) *Prog in Lip Res*, 31(2)163-194)

また、子宮の収縮を担うPGE<sub>2</sub>を抑制することから、生理痛の緩和にも効果が期待できる。女性ホルモン様の作用があると言われており、PMSをはじめ、更年期障害の改善、閉経後骨粗鬆症の予防なども期待されている。

## Topics

## ～1系PGを増やすには、GLAの摂取！～

### γ-リノレン酸の代謝



リノール酸からGLAに導く $\Delta^6$ デサチュラーゼの活性はヒトではあまり高くなく、しかもいろいろな因子によって阻害される。

- 脂肪酸のバランスが崩れた食事 (n6とn3)
- トランス型脂肪酸を多量に含む食品
- アルコールの過剰摂取
- 加齢、糖尿病、感染
- 亜鉛、ビタミンB<sub>6</sub>、マグネシウム、ビオチンの欠乏

1系PGの代謝を円滑に進めるには、その前駆体であるGLAの摂取を増やすことがポイントとなる。

ヒトではデサチュラーゼの活性は低い、エロンガーゼの活性は高い。このため、GLAを多く摂取すると、量依存的にジホモGLAを経てより多くのPG<sub>1</sub>が生成されるようになる。より多くのGLAがリン脂質中に取り込まれると、COXの基質としてアラキドン酸より利用されやすくなる。COXの作用にはビタミンCやナイアシンが必要であることがわかっている。

### 原材料

ボラージシードオイル、抽出ビタミンE  
<被包材>ゼラチン、グリセリン

### 標準成分<1粒 (560mg) 中>

γ-リノレン酸 ..... 110 mg  
 リノール酸 ..... 190 mg  
 総トコフェロール ..... 5 mg

### サプリメントハイライト

γ-リノレン酸をそのままの形で多く含むボラージ草油が高単位で配合されています。γ-リノレン酸は多価不飽和脂肪酸ですので、脂肪酸を酸化から守るビタミンEを配合し、吸収率が良く品質が安定しています。γ-リノレン酸はリノール酸から合成されますが、天然ではボラージ草、月見草、黒ずぐりそして母乳にしか存在しません。