

2021年3月3日

Press Release

## 世界のくるみメニューを通してオメガ3脂肪酸の健康効果を啓蒙する “The Power of 3”グローバルキャンペーンを本日よりスタート！

日本ではInstagram フォトコンテストを開催 くるみ 3kg やグッズをプレゼント

カリフォルニア州のくるみ生産農家と加工業者を代表する米国農務省の外郭団体であるカリフォルニアくるみ協会(本部:米国カリフォルニア州フォルサム、CEO:ミシェル M.コネリー)は、本日3月3日より、くるみに豊富に含まれるオメガ3脂肪酸の健康効果への認知・理解を促進するためにグローバルキャンペーン“The Power of 3” (3のチカラ)をスタートしました。



今年で2年目となる本キャンペーンは、アメリカ本国をはじめ当協会が代表事務所を置く日本、ドイツ、インド、韓国、スペイン、トルコ、イギリス、UAEの計9か国が連携し、世界のメニューを通してくるみに豊富に含まれるオメガ3脂肪酸( $\alpha$ -リノレン酸=ALA)を日々の食事に取り入れるアイデアを紹介するものです。各国の料理研究家やインフルエンサーにより開発されたレシピを、ビデオと協会ホームページの特設ページを中心に、店頭プロモーション、広告など各国様々なコミュニケーションツールで紹介します。また、ソーシャルメディアを通じたフォトコンテスト等、消費者参加型のプログラムを展開してまいります。

くるみは、体内で生成されず食品から摂る必要がある必須脂肪酸であるオメガ3脂肪酸( $\alpha$ -リノレン酸=ALA)をナッツの中で唯一豊富に含み、心臓の健康、認知機能の改善、健康的な加齢に関する様々な健康効果が報告されています。くるみ1つかみ(約28g)あたり、 $\alpha$ -リノレン酸(2.5g)、植物性たんぱく質(4g)、食物繊維(2g)、マグネシウムその他、免疫機能に寄与するビタミンB6(0.2mg)や銅(0.45mg)、マンガン(0.1mg)が摂取できます。

長引くコロナ禍で健康の維持・促進が世界中の人々の最重要課題である中、当協会では、日本においても“The Power of 3” (3のチカラ)を通じ、くるみの持つ健康パワーが伝播し、少しでも明るい生活に貢献できるよう努力してまいりますので、皆様のご支援と告知へのご協力をくださいますようお願い申し上げます。

## “The Power of 3”グローバルキャンペーン概要

- 期間： 3月3日から1か月間
- 目的： くるみに含まれる植物由来のオメガ3脂肪酸(ALA= $\alpha$ -リノレン酸、2.5g/28g)を啓蒙し、週に少なくとも **3つかみ**(ひとつかみ約28g)のくるみを食べ、手軽に栄養改善することを推奨する
- 日本の特設ページ：<https://www.californiakurumi.jp/powerof3>
- 日本代表インフルエンサー：  
Yuu 料理研究家/野菜ソムリエ/ブロガー  
インスタグラムフォロワー約80万人 @yuuyuu514  
簡単・時短・節約・忙しくても美味しいごはん♪ラクに楽しくなる”楽うま♡ゆるメシ”をご提案。  
テレビ西日本「もち浜ストア」、「FBS 福岡放送」バリはやっ！ZIP!」、その他「タダイマ!」「今日感テレビ」などTV出演多数。  
著書「Yuuのラクうま♡ベストレシピ」「Yuuのラクうま♡晩ごはん」他
- 各国代表のインフルエンサー & レシピ:



国名	インフルエンサー	レシピ	公開日
日本	Yuu	くるみと豆腐のガパオライス	3/3(水)
韓国	Hyun-Ah Song	くるみのスフレ	
インド	Hemasri Subramanian	くるみのチキンマサラ	
UAE	Zahra Abdalla	くるみ、いちじく、梨の ゴートチーズサラダ	3/10(水)
トルコ	Elif Korkmazel & Pınar Dönmez	トルコ風くるみクワツサン & くるみペースト	
ドイツ	Wildbakers	3種の穀物くるみパン	3月17日(水)
イギリス	Roxy & Ben from So Vegan	BBQ くるみミートピザ	
スペイン	Martha	チキンとくるみのコロッケ	
アメリカ	Linsey	くるみとローストトマトのワカモレ	3月24日(水)

- Instagram フォトコンテスト:  
日本では9か国のレシピを4つの地域に分け、3月3日よりInstagramフォトコンテストを開催します。毎週出されるお題に合わせてハッシュタグ #ShareThePowerof3 #オメガ3 #「国の名前」をつけて応募された各国レシピの料理写真の中から、毎週3名にくるみ3kgが、また3名にくるみグッズがプレゼントされます。  
<https://www.instagram.com/californiakurumi>

●3/3-9: アジア Week (日本、韓国、インド) ●3/10-16: 中東 Week (トルコ、UAE)

●3/17-23: ヨーロッパ Week(スペイン、ドイツ、イギリス) ●3/24-30: アメリカ Week

## ■カリフォルニア くるみ協会(California Walnut Commission)とは

カリフォルニア州の約 4,800 軒のくるみ生産者と約 100 社のくるみ加工・販売業者から成る、カリフォルニア州食品農業局(CDFA)管轄の非営利団体です。1987 年に設立され、生産者の課徴金と米国連邦農務省からの活動資金により、各種調査・研究、輸出相手国において商品の販売を伴わない啓蒙活動を行っています。海外では日本の他に韓国、中国、インド、トルコ、UAE、EU、ドイツ、スペイン、イギリス、カナダでマーケティング活動を展開しています。対日活動は 1986 年にスタートし、その主な役割はカリフォルニア産くるみの需要拡大を目的とする宣伝、PR、販売促進、調査などを企画実施することであり、高品質なカリフォルニア産くるみを広めるための様々なマーケティング活動を展開しています。現在カリフォルニアくるみ産業界は世界で流通するくるみの約 2/3 を生産しています。カリフォルニアくるみに関する健康情報、レシピ、または産業界に関する情報は、[www.walnuts.org](http://www.walnuts.org)(英語)及び [www.californiakurumi.jp](http://www.californiakurumi.jp) (日本語)まで。

～ 本件に関するお問い合わせ先 ～

カリフォルニア くるみ協会 日本代表事務所 (担当: 深澤、山城、高島)

URL : <https://www.californiakurumi.jp/>

E-mail: [contact@kurumi-jp.org](mailto:contact@kurumi-jp.org) TEL: 03-3221-6488 FAX: 03-3221-5960

## (参考資料)

### ■植物由来のオメガ3 脂肪酸(ALA= $\alpha$ -リノレン酸)の科学

オメガ3 脂肪酸はすべて健康に良いため、さまざまな食物源からこれらの優れた脂肪を摂取することが重要です。くるみは植物性オメガ3 脂肪酸の ALA= $\alpha$ -リノレン酸を豊富に含む(30g当たり 2.7g)唯一のナッツであるため、食事で多くの ALA を摂取する最も簡単な方法の1つは、真っ先にくみを食事に取り入れることです。

#### ● ALA と心臓の健康

これまでも EPA と DHA に焦点を当てた研究で見られたことですが、『Advances in Nutrition』誌に掲載されたある研究により、ALA が心臓の健康を改善するのに役立つことがわかりました。<sup>1</sup> 文献レビューは、脳卒中や心臓発作などの心血管疾患の一次および二次予防において、ALA が潜在的に有益な役割を果たしている可能性を示す証拠を提供しています。研究者たちは現在の有望なデータを考慮し、心血管疾患のリスクに対する ALA の影響を明らかにして、心臓の健康のために摂取すべき ALA の推奨量を決定するには、適切に管理された臨床試験が必要であることを指摘しました。

#### ● ALA と脳の健康

『Progress in Lipid Research』誌に掲載されたあるレビュー研究では、ALA から形成されたオメガ3 DHA の組織レベルが評価されています。<sup>2</sup> 研究者たちは幾つかの重要な発見を報告しています。1つ目は、ALA によって EPA が合成される場合があり、特に脳の DHA レベルに貢献する可能性があるということです。さまざまな研究から得られた証拠により、高濃度の ALA(少なくとも 1.2g)が摂取される場合、食事性 ALA が、体内の DHA に対する人間側の要件を満たすことができる可能性が示唆されています。人間が摂取した ALA による EPA 及び DHA の合成を評価するには、血中濃度を測定するしかありません。この研究から導き出された結論は、ALA がその変換プロセスを通じて、脳などの重要な組織の DHA レベルを維持する役割を果たしている可能性があるということです。しかし、体内におけるこのプロセスの影響を完全に理解するためには、さらなる研究が必要です。

#### ● ALA と全死亡率

地中海食の利点を調べた最大規模の臨床試験のうちの1つが研究され、高い心臓リスクを抱えているスペイン人高齢者(55~80歳)で、魚の多い食生活を食事性 ALA で補っている人々は、全死因死亡のリスクが低いことがわかりました。<sup>3</sup> 具体的には、それぞれの1日のカロリー摂取量の少なくとも0.7%を ALA から摂取している被検者は、全死因死亡のリスクが28%低下しました。

<sup>1</sup> Fleming JA, Kris-Etherton PM.  $\alpha$ -リノレン酸が心血管疾患に利点をもたらす証拠：エイコサペンタエン酸およびドコサヘキサエン酸との比較。Adv Nutr. 2014;5(6):863S-76S. doi: 10.3945/an.114.005850.

<sup>2</sup> Barceló-Coblijn G, Murphy EJ.  $\alpha$ -リノレン酸と、 $\alpha$ -リノレン酸の長鎖 n-3 脂肪酸への変換：人間の健康に対する利点、および組織の n-3 脂肪酸レベルを維持する役割。Prog Lipid Res. 2009;48(6):355-74. doi: 10.1016/j.plipres.2009.07.002.

<sup>3</sup> Sala-Vila A, Guasch-Ferré M, Hu FB, et al. 食事性  $\alpha$ -リノレン酸、海洋  $\omega$ -3 脂肪酸、および魚を大量摂取する人々の死亡率：PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED) study からの知見。J Am Heart Assoc. 2016;5(1): e002543. doi: 10.1161/JAHA.