

# ORAC

## ORACとは？

ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity : 活性酸素吸収能力) は、1992年に米国農務省 (USDA) と国立老化研究所 (National Institute on Aging) の研究者らにより開発された活性酸素吸収能力 (= 抗酸化力) を具体的に示す数値です。

### ORAC値の計算方法

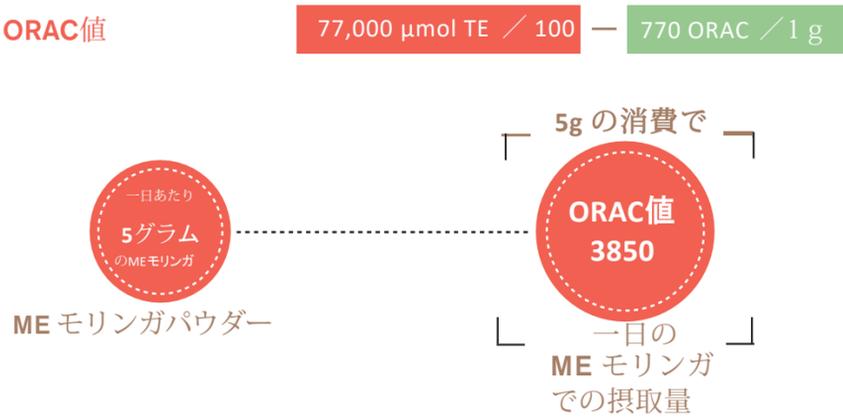
食品のORAC値は、フリーラジカル活性および試験されるべき食品の試料 (弊社の場合、乾燥モリンガの葉の粉末) を、制御された条件下で特定の期間、試験管内で酸化に弱い分子を生成する分子と共に配置することによって計算されます。この試験は、食品試料が脆弱な分子をフリーラジカル酸化 (ORAC値) からどれだけ保護したかを測定します。成人は、効果的にフリーラジカルと戦うために4,200~5,200のORACレベルを毎日摂取することが望まれます。\*

### ORACの値の正確な数字

ORAC値は、食品サンプル100グラムあたりのマイクロモルトロックス当量 (TE) で表され、多くは「100µgあたりXXXµmolTE」と表示されています。食品は、熱、日光、酸化にさらされることにより、経時的に抗酸化物質の吸収能力を失います。ORAC値は、処理プラントから直接試験のためのサンプルを提供することによって値を出すことが可能です。この習慣により、モリンガの葉粉100ugあたり157,000µmolTEまでのORAC値を要求してくるところもあります。これは、パッケージ化されて出荷された製品で受け取るORAC値の正確な尺度ではありません。当社のORACテストは、購入可能な店舗の棚からのサンプルに対して実行され、顧客が受け取るものをより正確に表現します。ME Moringa粉末のORACスコアは、一般に、100gあたり77,000µmolTEの高い値です。

通常、ORAC値は100gの食品に対して計算されます。たとえば、ME MoringaのORAC値は、100,000あたり77,000 ORACです。またはグラム当たり770のORACです。1日に5グラムのMEモリンガの推奨サービングサイズを消費する場合、合計5グラムx 770ORAC、つまり、毎日食べるMEモリンガのORAC値は3850 ORACの強力な値になります。

### MEモリンガのORAC値



成人は、効果的にフリーラジカルと戦うために4,200~5,200のORACレベルを毎日摂取することが望まれます。\*

## ORAC 比較表 \*\*

モリンガパウダー	77000
アロニア	16062
エルダーベリー	14697
クランベリー	9584
プラム	6259
カボチャ	3037
ブルーベリー	2906
リンゴ (ゴールドエンジェル)	2670
ザクロ	2341
赤キャベツ	2252
アレクサンドリア (ルッコラ)	1904
ビートルート	1767
桃	1814
ラディッシュ	1736
アスパラガス (ホイル)	1644
ブロッコリー (ホイル)	1552
ブドウ (赤)	1260
緑茶	1253
バナナ	879
オレンジ	726
ニンジン	666
カリフラワー (ホイル)	620
玉ねぎ	614
トマト	546
ハイナップル	385
キュウリ (皮付き)	214

ORAC - (合計) umol TE/100

参考

調理、ホイル、加工でORAC値は最大90%まで減少します。食品をスチーム (蒸し料理) した場合は抗酸化物質は多少残るものもあります。熱は食品のORAC値を一着しく低下させる可能性があるため、私たちは低温真空環境でMEモリンガリーフパウダーを処理し、高い栄養成分を保持しています。

\* 出典: USDA (米国農務省)

\*\* 出典: "Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of selected Food - 2007".