



Alter Weekly Order Catalogue

ほんものを たべよう

2025.3月2週号

提出日				
3/	火	水	木	金
4	5	6	7	
配達日				
3/	火	水	木	金
11	12	13	14	
翌々週配達日				
3/	火	水	木	金
18	19	20	21	

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

調味料

MCTオイルの最高峰、 有機ココナッツMCTオイル

ダイエットや生活習慣病予防におすすめ

(株)ココウェル

文責 西川 榮郎(オルター 代表)



ココウェルの水井 裕代表

MCT(中鎖脂肪酸)約95%

ココナッツに含まれる、MCT(中鎖脂肪酸)が生活習慣病やダイエットに効果があると巷で話題になっています。

フィリピンの貧困問題の解決などにフェアトレードで貢献している(株)ココウェル水井 裕代表は、従来の有機ココナッツオイル(オルターカタログ2013年11月5週号参照)を原料に、非加熱でMCT(中鎖脂肪酸)約95%を含む、MCTオイルを発売しました。

非加熱抽出

もともとココナッツオイルにはMCT(中鎖脂肪酸)が約60%含まれています。ココウェルでは有機ココナッツを低温で圧搾し、バージンオイルを抽出、さらにそのバージンオイルの温度をゆっくりと下げ、融点の高めの脂肪酸が固まり始めたら、固まったものを取り除き、この作業を繰り返し、低温で固まりやすい脂肪酸を取り除くことで、MCT(中鎖脂肪酸)を約95%含む、有機ココナッツMCTオイルを製造しています。非加熱で、MCT(中鎖脂肪酸)の割合を高めています。

ココナッツオイル本来の香りがほのかに残るのは、加熱しない自然製法によるものです。市販のMCTオイルのように中鎖脂肪酸だけを蒸留で抽出する中鎖

脂肪酸油とは全く異なります。

オルターカタログ2017年12月4週号で紹介したリキッドココナッツオイルがMCTオイル93%だったのに対し、今回の有機ココナッツMCTオイルはMCT(中鎖脂肪酸)約95%です。

有機ココナッツMCTオイルの主な脂肪酸はラウリン酸(炭素数12)13.0%、カプリン酸(炭素数10)38.0%、カプリル酸(炭素数8)44.0%です。酸化に強い飽和脂肪酸を多く含むため常温で保存できます。

低温でも固形化しないので いろんな料理に使えます

有機ココナッツMCTオイルは低温でも固形化しないので、アイスコーヒーなどの冷たいお飲み物にもご利用になれます。かぼちゃのサラダ白和え風などサラダにかけたり、ドレッシング(塩コショウだけ)のベース、スムージーにも。目玉焼きや醤油、キムチ、納豆などとの相性も○。トーストやスープ、みそ汁に入れたりして楽しめます。とくにコーヒー(コクがあり美味しくなる)、紅茶(まろやかに)に合います。

免疫を司る腸を元気に

MCT(中鎖脂肪酸)は長鎖脂肪酸と比べて、消化吸収・エネルギー代謝のスピードが約10倍と非常に速いため、中性脂肪になりにくく、コレステロールやトランス脂肪酸にはなりません。エネルギー源やミトコンドリアを活性化するケトン体に変わります。ケトン体は適量であれば長寿遺伝子「サーチュイン遺伝子」の働きを活性化することも知られています。サーチュイン遺伝子は老化やがんの原因とされる活性酸素の抑制、病原体ウイルスを撃退する免疫抗体の活性化、全身の細胞の遺伝子をスキャンして修復、などさまざまな老化を防止する機能があるとされています。またサー

チュイン遺伝子は細胞内の「ゴミ処理」をする役割のあるオートファジーを活性化します。異常たんぱく質を処理しミトコンドリアなどを生まれ変わらせる働きがあります。ミトコンドリアは「細胞内の発電所」と呼ばれ、細胞の中で「ATP」という形でエネルギーを作り出しています。このミトコンドリアが増えることによって、細胞がより活性化され、病気になりにくい身体になります。またエネルギー生産量が増えるので太りにくい体質になり、寿命が伸びるとも言われています。

MCT(中鎖脂肪酸)は小腸にある腸絨毛から吸収されやすく、腸の汚れを排除し、腸の正常化に役立ちます。そのため便秘の解消にも役立ちます。

腸は免疫の80%(小腸70%、大腸10%)以上を司ると言われ、その腸を正常化することで免疫力を高めることになります。細胞やウイルスに対する抵抗性を高めてくれます。

やせるオイル

腸から吸収された中鎖脂肪酸は門脈を通過して、直接肝臓に届けられます。そのため一般的な油と比べて数倍速く吸収・分解され、エネルギーになると考えられ、手術後の体力回復のための病院食や、アスリートにも活用されています。

酸化しない飽和脂肪酸にもかかわらず、他の脂肪のように体内に蓄積されませんので、体脂肪の原因となりにくい脂肪です。それどころか、牛や豚などの動物性脂肪の燃焼を助け、中性脂肪を増やさない作用があるといわれ、ダイエットに最適のオイルです。

もちろん脂肪ですので、摂り過ぎは禁物です。1日約15g(大さじ1程度)が摂取の目安です。摂り過ぎは、その整腸作用のため消化不良、下痢、食欲不振、頭痛、めまい、吐き気の原因となることがあります。

インスリンの分泌、脳のボケ防止に役立つ

中鎖脂肪酸のもうひとつの特長は、血中にたとえブドウ糖が十分に存在しても、肝臓で分解され、ケトン体を血中に放出する機能があることです。ケトン体はブドウ糖と同様、エネルギーとなりますので、糖尿病などの方でも無理なく糖質制限することができます。ココナッツオイルの摂取はマイルドに糖質制限を助けてくれます。ココナッツオイルによるケトン合成はインスリンの分泌を改善し、糖尿病や心疾患のリスクを低減してくれます。

ケトン体は脳細胞に対してグリコーゲンなどの糖質の代替作用があり、また活性酸素を分解することからアルツハイマー性認知症など脳のボケ防止にも役立ちます。



ANDY ALBAO CORPORATION Tlaong Plant

ココウェルの 有機ココナッツ MCT オイル

●原料

有機ココナッツ
Andy Albao Corporation
フィリピン産

●製造工程

- | | | |
|---------------|--------|-------------|
| 1 原料受入 | 6 分離 | 12 保管 |
| 2 圧搾 | 7 水分除去 | 13 原料受入(輸入) |
| 3 分離 | 8 ろ過 | 14 充填 |
| (ココナッツオイルの抽出) | 9 充填 | 15 検査 |
| 4 ろ過 | 10 包装 | 16 出荷 |
| 5 冷蔵保存 | 11 検査 | |