



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2016.8月2週号

提出日					
8/	火	水	木	金	
	2	3	4	5	
配達日					
8/	火	水	木	金	
	9	10	11	12	
翌々週分配達日					
8/	火	水	木	金	
	16	17	18	19	

## 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・どのように作ったか」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。

## ココナッツオイル COCONUT OIL

# 体脂肪を蓄積しない エキストラバージンオーガニック ココナッツオイル

生活習慣病予防に役立つ中鎖脂肪酸が豊富。

## Thai Pure (タイ)

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)

### 世界で認められたエキストラバージン オーガニックココナッツオイル

タイのThai Pure社、キャットワラングール社長は、有機栽培したジャンボココナッツを原料に、品質を損なわないよう低温圧搾(コールドプレス)など、その製造工程に配慮した、たいへん良質なエキストラバージンオーガニックココナッツオイルを製造しています。化学薬品の使用は一切ありません。その品質の良さは、ドイツ、アメリカ、フランス、イギリス、イタリア、スイス、ロシア、中国など世界で認められています。タイ国内でもNIA(タイ国家イノベーション庁)承認の第1号となりました。

ココナッツオイルには、成人病予防効果が話題の中鎖脂肪酸(MCFA)が豊富に含まれています。ココナッツオイルの生産国の中でも、とくにタイ産とスリランカ産は最もこの中鎖脂肪酸を多く含んでいるといわれています。なかでもジャンボココナッツはさらに良質なココナッツオイルを含んでいます。

サラダ、トースト、スムージー、目玉焼き、コーヒー(こくがあり、おいしくなる)、紅茶(まろやかに)、ドレッシング(塩・こしょうだけ)、ココナッツカレーなどあらゆる料理にお使いください。

### 便秘の解消、免疫力の向上

中鎖脂肪酸とは炭素数6~12個の飽和脂肪酸です。母乳にも含まれています。このエキストラバージンオーガニックココナッツオイルに含まれている中鎖脂肪酸はラウリン酸、カプリル酸、カプリン酸です。中鎖脂肪酸を豊富(約60%)に含むココナッツオイルは、小腸にある腸絨毛から吸収されやすく、腸の汚れを掃除し、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%)以上を司るといわれ、その腸を正常化することで免疫力を高める働きもあります。さらにココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸のラウリン酸は免疫を向上させますので、細菌やウイルスに対する抵抗性を高めてくれます。



キャットワラングール社長(後列左から2人目)

### やせるオイル

腸から吸収された中鎖脂肪酸は門脈を通って、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、中性脂肪を減らす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日大さじ2杯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。ちなみに、ハードな糖質制限によるケトン体ダイエット(アトキンスダイエット)は危険です(糖尿病、腎障害、膵炎、肝硬変には向いていない)ので、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痴呆症など脳のボケ防止にも役立ちます。ココナッツオイルにはビタミンEの一種、トコトリエノールも豊富に含み、活性酸素を除去し、血流も改善します。

### 甲状腺機能を正常化

ココナッツオイルには食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。甲状腺ホルモンを低下も亢進もなく適度に維持し、代謝を助けてくれます。

### 美肌に

ココナッツオイルは肌に優しいので、保湿剤として使え、美肌に役立ちます。抗酸化力も強くシワを改善します。ただし、人によってアレルギー反応を起こす場合もありますので、使用前にパッチテストされることをお勧めします。抗菌作用がありますので、切り傷、火傷、口臭、歯周病の予防にも使えます。

### タイ南部 高品質のジャンボココナッツ

Thai Pureは2002年に創業しました。当時のタイはIMFからの借入金が多く、タイショックと言われた不況下にありました。中国などからの他国発注品を製造し、輸出していた企業がたたくさん倒産に追い込まれていました。

そんなおりThai Pure キャットワラングール社長が考えついたのが、タイ国内で身近にあるものを産業にすることでした。タイ南部のサヴィ、チュムポーンなどの地域にあるココナッツを活かすプロジェクトに着手しました。その研究プロジェクトで、タイ南部にあるジャンボココナッツ種はスリランカ、フィリピン、ベトナム産などの品種よりも高品質であることがわかりました。ココナッツは捨てる場所がないもので、エコの考え方でココナッツオイル以外にも製品化を進めています。

Thai Pureエキストラバージンオーガニックココナッツオイルのオルターへのご紹介は、農事組合地産地消大阪農業者ネットワークの有機農産物倉庫を設計していただいた芝野 茂男一級建築士の紹介の、ケイアンドエム(株)糸田和彦社長からです。

## Thai Pure社の エキストラバージンオーガニックココナッツオイル

### ●原料

有機ジャンボココナッツ果肉 …… タイ南部 サヴィ、チュムポーンで有機栽培 (タイ国政府認証およびUSDA米農務省認証)

### ●製造工程

- 1 成熟したココナッツの実を選別する
- 2 果肉を取り出して選別する
- 3 果肉を洗浄する
- 4 低温圧搾(コールドプレス)で油分を抽出する
- 5 遠心分離にかけて高品質な油分を取り出す

- 6 濾過して余分な固形物を除去する
- 7 抽出したオイルを熱処理する
- 8 品質検査する
- 9 ボトルに充填する

※このココナッツオイルの唯一の欠点は、PET樹脂に充填されていることです。したがって暫定品です。オルターとしてガラス容器への切り替えをお願いしています。

## 市販のココナッツオイルの問題点

市販のココナッツオイルには温精製、漂白、脱臭、水素化などを行っているオイルもありますので、必ず、バージンココナッツオイルを選ぶようにしましょう。

ココナッツオイルの健康イメージとよく似たフレーズで「健康○コナ」がよくCMに登場していましたが、これは加工油脂で、乳化剤、可塑剤、増粘安定剤、食品添加物として使われている「ジアシルグリセロール」であり、健康とは全く正反対にあるオイルです。