



ほんものを たべよう

提出日	11/火	水	木	金
	19	20	21	22
配達日	11/火	水	木	金
	26	27	28	29
翌々週分配達日	12/火	水	木	金
	3	4	5	6

2013.11月5週号

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。

ココナツ製品 COCONUT PRODUCT

加熱調理に向く ココナツオイル

有機栽培ココナツが原料
無添加、無漂白のフェアトレード品。

(株)ココウェル

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)

揚げ物、炒め物に向いています

フェアトレードでフィリピンのココナツ製品を扱う、(株)ココウェル 水井 裕代表は、加熱による酸化安定性が高い、ココナツオイルを紹介しています。炒め物や揚げ物といった加熱料理におすすめです。

ココナツオイルは、乾燥させた無農薬のココナツの果肉を圧搾したクッキング用オイル(プレミアムココナツオイル)です。香りはほとんどありませんが油の旨味があります。くせのないサラサラとした油ですので、いろんな料理に使えます。その約92%が飽和脂肪酸で、一価不飽和脂肪酸(6%)、多価不飽和脂肪酸(2%)が少なく、加熱による酸化耐性に優れています。

飽和脂肪酸の主成分は中鎖脂肪酸で、長鎖脂肪酸と比べ、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を全く含まません。一般的なココナツオイルと異なり、溶剤などを使わず、天然石灰と活性炭で精製しています。

ココナツオイルは凝固点が約20℃なので、夏季には液体ですが、冬季には固体です。液体・固体を繰返しても品質上問題はありません。

酵素を守るため低温圧搾

生のココナツ果肉から低温圧搾した食用オイル「エキストラバージンココナツオイル」もあります。ココナツに含まれる酵素を守るため、40℃以下の低温でじっくりと抽出したものです。バター代わりに、トーストなどに使えます。ココナツの甘い香り&ココが楽しめます。

アミノ酸バランスに優れています

ココナツ果肉からココナツオイルを搾った残り、「ココナツファイバー」は食物繊維がたっぷりの微粉末です。グルテンフリーとして使える粉末です。ヨーグルトがカレーに混ぜると、ココナツの豊かなココが楽しめます。



水井 裕代表(前列右から3番目)とCASEMPCO協同組合の皆さん

お腹の中で3倍に膨らみますので、満腹感を得やすく、過食防止、ダイエットにも役立ちます。必須アミノ酸のうち、ロイシン、イソロイシン、リジン、フェニルアラニン、メチオニン、スレオニン、トリプトファン、バリンを多く含んでいます。

ファインとロング

ココナツ果肉を乾燥させた粉状のフレーク「デンケイテッドココナツ」はココナツの豊かな風味とシャリシャリ感があり、お菓子の材料やサラダのトッピングに利用できます。酸化防止剤、二硫化硫黄を使わず、無添加、無漂白で製品化しています。製品にはパン粉状の「ファイン」(パンやクッキー、ケーキに)と細長い「ロング」(ロースト、サラダのトッピングに)があります。

低GI値の花蜜糖

「ココナツシュガー」はココナツの花蜜糖です。果糖のようなココがありながら、後味さっぱりの上品な甘みが特徴です。血糖値の上昇度合いを示すGI値(グリセミック・インデックス)が35と非常に低いことから、血糖値を気にする方に、砂糖の代替としておすすめです。砂糖と同じように使えます。カリウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。

すぐれた保湿性

「オーガニックバージンココナツオイル」は「エキストラバージンココナツオイル」と全く同じ製品です。化粧品として薬事法遵守のための製品アイテムです。

低温圧搾法でいねいに抽出したバージンココナツオイル100%です。有機認証「ECOCERT」「USDA ORGANIC」を取得しています。べたつかずしっとり保湿

してくれますので、フェイスクア、ボディケア、ヘアケア、ベビーオイルに。ココナツ本来の甘い香りが楽しめます。

貧困問題の解決に

フィリピンには政府機関として農業省の下に「ココナツ庁」があります。元々資源の少ないフィリピンにとって、ココナツは「Tree of Life(生命の木)」と呼ばれ非常に重要な資源だからです。

フィリピンの人口の1/3が何らかの形でココナツから収入を得ています。ココナツが貧困層の生活基盤を支えているといっても過言ではありません。ココナツ産業を発展させることは、フィリピンが抱えている貧困問題の解決につながると考えられます。

(株)ココウェルはJICA(国際協力機構)と共にフィリピンの支援活動を行っています。

フィリピン中部のレイテ島のリバゴンという町で、2012年8月、「WITH COCO FARMER」プロジェクト(ココウェル製品1個に3ペソ、約6円が支援基金として活用されています)で積立てた基金でココナツ雑貨の生産機械を4台購入しました。アクセサリーなどの試作を行っており、(株)ココウェルで販売も計画しています。

ミンドロ島のポラという町では、CASEMPCO協同組合でバージンココナツオイルの生産に取り組んでいます。ココナツ農家は自分でココナツを育て、収穫した実を売って生計を立てていますが、もっと付加価値をつけて生活を安定していくために、ココナツの加工品開発を支援しています。



バージンココナツオイル生産風景



ココナツシュガー生産風景

ココウェルのココナツ製品

●原料

オーガニックココナツ

●生産者

CASEMPCO協同組合
有機認証
「ECOCERT」
「USDA ORGANIC」

●製造工程

フィリピン Peter Paul社(ケソン州)

- 1 原料受入れ
- 2 殻から生の果肉取り出し(プレミアムココナツオイルの場合は、乾燥果肉を使用)
- 3 洗浄
- 4 破碎
- 5 圧搾抽出
- 6 ろ過
- 7 油分とミルクに分離(40℃以下)
- 8 ろ過
- 9 品質検査

国内 (株)ビューティコスメテックス・ピカソ美化学研究所グループ

- 1 原料受入れ
- 2 ろ過
- 3 検査
- 4 充填
- 5 計量
- 6 出荷検査

原料段階から最終製品までの化学物質の使用はありません。