



# ほんものを たべよう

提出日	6/14	6/15	6/16	6/17
配達日	6/21	6/22	6/23	6/24
翌々週分配達日	6/28	6/29	6/30	7/1

2011. 6月4週号

Alter Weekly Order Catalogue

### オルターの提案

- 本場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。

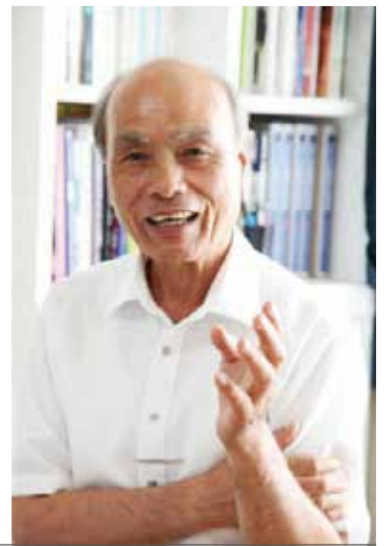
## 羅漢果 RAKANKA

# エキストラバージン羅漢果 100%濃縮エキス 芳香のある上品な甘味

砂糖を控えたい人のための甘味料。

(株)エヌ・ディー・シー / (株)オルター

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)



市川賢治さん

### 砂糖の代替甘味料

オルターでは、カタログ2011年1月4週号で紹介した大豆ミートの生産者、(株)エヌ・ディー・シーの市川賢治社長に協力をいただいて、中国で「神果」と呼ばれる果物、羅漢果100%ジュースの濃縮液を取扱うことといたしました。この濃縮液は市販の羅漢果製品のように、ショ糖で増量していたり、ステビアやチクロなどの人工甘味料の混入はありません。

また、漢方薬のような嫌な味もなく、たいへん上品な甘味があります。羅漢果の甘味成分は砂糖の約300~400倍といわれるテルペングリコシド配糖体モグロサイドV (徳島文理大学生薬研究所・竹本常松教授発見)・食物繊維の一種で、自らは吸収されてもショ糖のように血糖値を上げることなく、また、ブドウ糖の小腸からの吸収を遅らせる作用があり、すい臓からのインシュリン分泌を助ける働きがあること、腸内の有益菌・ビフィズス菌の餌になり、小腸内の環境を正常化させ、その上ビフィズス菌を大腸まで運び、大腸まで有益菌の作用が及ぶ

役目を果たすことが知られており、血糖値を気にしたり、ダイエットを心がける人のための砂糖の代替甘味料として使うことができます。

使い方は、羅漢果濃縮液を甘味をつけたい飲料に1~2滴入れたり、砂糖の代わりに料理やお菓子作りに使うことができます。ごく少量しか使いませんので、ほとんどノンカロリーといえます。

### 長寿の神果

羅漢果は中国広西省・桂林周辺にしか生育しないウリ科の多年草でつる性の植物です。亜熱帯の山岳部で強い紫外線を浴びて育ちますので、果実内に活性酸素消去能(SOD作用)のあるビタミン類(ビタミンE、カロチンなど)、ミネラル類、フラボノイド、カテキン、キサントフィル、クロロフィルなどスカベンジャー物質を作り出しています。砂漠のような貧栄養の土地を好み、農業や化学肥料を使った栽培をすると枯れてしまうという性質を持っています。栽培といっても野生同然の育て方をしなければなりません。

羅漢果の名は、清王朝時代の羅漢医師に由来しています。ヤオ(瑶)族の医師であった羅漢が、この果実にあらゆる病

の予防と治療に効果を発揮することを発見し、不老長寿の薬とまでいわれるようになり、国王は「長寿の神果」と称し、国民に広めたとのことです。中国で最も著名な薬学辞典『中薬大辞典 広西中薬志』には「味はすっきりと甘く、芳香がある。渴きを止めて唾液を生じる。気を鎮め肺を潤し、血を清め、咳を止め痰を除き、熱を冷まし、熱気を除去する。血圧を下げて宿便を治し、健胃整腸などの効果がある。臨床的には急性、慢性の気管支炎、扁桃腺炎、胃炎、および百日咳などに常用されている」と記されています。羅漢果の解説は、森昭胤・千頭一生著『羅漢果の凄い薬効』(主婦と生活社刊)に詳しい。羅漢果が単なる砂糖の代替物にとどまらず、神果と称せられてきた理由がわかります。

### ほんものの羅漢果見つけた

オルターとして、羅漢果については話題の果物として知っていましたが、これまでのものは苦味や薬臭いものばかりで、とても甘味料としては使えるものでないと敬遠してきました。しかし、この羅漢果の効能に注目したオルター顧問・鶴見隆史医師より、良質な羅漢果が入手できないかとの話をいただき、羅漢果のほんものを探してきました。そんな中、絹製品の開発で中国に何度も出かけ、羅漢果の情報にもたいへん詳しい、(株)エヌ・ディー・シーの市川賢治社長の協力が得られました。



羅漢果果実



## オルターオリジナル エキストラバージン羅漢果濃縮エキス

### ●原料

中国広西省 無農薬栽培の羅漢果  
羅漢果は農業や化学肥料を使用していない栽培はないそうです。  
いずれは(株)エヌ・ディー・シーとして独自の栽培農園を運営していただく予定です。

### ●製造

(株)エヌ・ディー・シーの中国現地の委託加工工場に加工しています。

- |                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| 1 新鮮な果実を真水で洗う                      | 7 遠心分離、ろ過(ジュース②)        |
| 2 沸騰水中にすばやく投入し、45分間エキスを抽出する        | 8 ⑦の残渣を60℃で30分間抽出する     |
| 3 ジュースを遠心分離してろ過し、上澄みジュース分と沈殿残渣に分ける | 9 遠心分離、ろ過(ジュース③)        |
| 4 ジュースを50℃まで冷ます                    | 10 ジュース①、②、③を混合する       |
| 5 50℃で60分間保温する(ジュース①)              | 11 50℃まで冷ます             |
| 6 残渣を60℃で30分間抽出する                  | 12 ろ過                   |
|                                    | 13 低温減圧下で濃縮(Brix 60-65) |

小分けは(株)エヌ・ディー・シーの岐阜本社工場で行います。

## 市販の羅漢果の問題点

通常は収穫した果実を保管後、焙煎しますので、漢方薬臭くなり、味覚の点で砂糖の代替に使うことは困難です。

日本へ輸入されている羅漢果のほとんど全ては砂糖を多量に混合したもので、中には1%以下しか羅漢果を配合していない粗悪なものまであります。また、増量剤としてステビア、サッカリンなど、他の甘味料を混合したものまであります。