



オリーブ・ラバーズ便り

すっかり秋らしくなりました。秋の定番、サンマが食卓に出てくる機会も増えてくると思います。サンマにはたくさんの栄養が含まれています。必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。今話題の頭の良くなると思われるDHAには中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、育ち盛りのお子さんから中高年の人まで老若男女に効果的な万能の食材と言えます。そこで今回のEVOOクッキングではサンマとオリーブオイルを使った料理を紹介します。そして今回の特集は今話題のココナッツオイルです。弊社ではエクストラバージンオリーブオイルのほかに、ココナッツオイル製品も販売しております。是非皆様にエクストラバージンオリーブオイル同様にココナッツオイルもご愛用いただけるとうれしいです。

プレミアム バージン ココナッツオイル 300g

バージンココナッツオイルスプレー缶 225g



- ★ 100%バージンココナッツオイル
- ★ 100%ナチュラルー防腐剤は使用していません
- ★ おいしくてヘルシー
- ★ 中鎖脂肪酸が豊富
- ★ トランス脂肪酸ゼロ
- ★ コレステロールゼロ



<ココナッツオイルの効能>

○ ダイエットに効果的

ココナッツオイルは最も多くの中鎖脂肪酸が含まれている食品です。中鎖脂肪酸は動物性脂肪の燃焼を助け、体についてしまった脂肪を減少させる効果があります。

○ 便秘に効果的

ココナッツオイルが小腸にある腸絨毛に浸透し、腸の中の食品添加物などの化合物の汚れを掃除してくれます。そうすることにより、小腸の動きが正常になり、便秘の解消につながります。

○ コレステロール値を下げる

脂肪を摂取すると、コレステロールや体脂肪に代わるために、コレステロール値を上昇させて中性脂肪を増やします。ココナッツオイルは主成分が中鎖脂肪酸のため、コレステロール値の上昇がほとんどありません。また、中鎖脂肪酸は、代謝を促進するために善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減らすといわれています。オリーブオイルと同じような働きをします。しかしあくまでも油なので、摂り過ぎには注意しましょう。

○ 糖尿病の予防・改善

糖尿病の主な原因はインスリンの抵抗性がおおきな原因です。インスリンの抵抗性とはインスリンに対する組織の感受性が低下し、インスリンが作用しにくい状態です。感受性が低下しているため、より大量のインスリンが必要となります。II型糖尿病の原因と考えられています。ココナッツオイルで中鎖脂肪酸を摂取することで、このインスリン抵抗性を改善する効果があります。過剰な内臓脂肪の蓄積を抑える効果があります。

○ 心臓血管疾患のリスクを下げる

心筋梗塞や狭心症は動脈硬化による心臓血管疾患です。ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は分解されるスピードも速く、分解されると主にエネルギーとなります。他の油のように体脂肪として体内にとどまったり、動脈などに付着し動脈硬化を引き起こすということはほとんどありません。

○ 免疫力を高める

ココナッツオイルに含まれるラウリン酸はさまざまな微生物に対して抗菌作用があります。インフルエンザなどのウイルスやいろいろな菌に対して効果があり、免疫力アップにつながります

○ 甲状腺機能の低下の改善、代謝アップ

代謝が下がることによって、カロリー消費が少なくなり、体脂肪として蓄積され体重増加にもつながります。多価不飽和脂肪酸を多く含む油を摂取するたびに、甲状腺機能が低下して代謝を悪くします。甲状腺の機能が低下することによって、肌の乾燥・肌荒れ、くすみ、寒気、むくみ、疲労感、便秘、月経異常、眠気、抑うつ、無気力などの症状も出てきます。ココナッツオイルの中鎖脂肪酸は長鎖脂肪酸の代謝を促進する効果があり、代謝アップにつながり、甲状腺の機能低下の改善につながります。

○ 美容効果

ココナッツオイルに含まれるトコリエノールという成分には ・美白効果 ・美肌効果 ・コレステロール値を下げる効果・動脈硬化を予防する効果があります。トコリエノールは吸収されてから、皮膚に多く分布され、紫外線による酸化からお肌を守り、シワや美白に効果的とされています。また抗炎症作用もあるといわれています。

○ アトピーに効果的

ココナッツオイルは、皮膚黄色ブドウ球菌に抗菌作用があります。食用だけでなく、アトピー性皮膚炎の乾燥にも効果的で、塗り薬として効果が期待されています。

○ 認知症・アルツハイマーの予防・改善

脳のエネルギーはブドウ糖ですが、そのブドウ糖に代わる脳へのエネルギー源としてケトン体が注目されています。中鎖脂肪酸を用いた食事は、アルツハイマーで脳への栄養源となるブドウ糖が吸収されにくくなった脳細胞に、ケトン体で栄養を補います。そうすることで、脳細胞の破壊を食い止めることが期待されています。

○ 活性酸素を除去する効果

人間は呼吸で酸素を取り入れ、二酸化炭素を出します。この時に、活性酸素と呼ばれる酸素が発生します。活性酸素は細胞に損傷を与える場合があり、動脈硬化や生活習慣病、老化をもたらします。この活性酸素を除去する効果があるのが、ココナッツオイルに含まれるケトン体です。ココナッツオイルを摂取することによって、体に有害な活性酸素を除去してくれるので、毎日摂取することがお勧めです。



今回はメキシコ料理のチリコンカンをサンマを使ってアレンジしてみました。

サンマ・チリコンカン

材料 (4人分)

サンマ	2尾	☆ トマトカット缶	1缶(400g)
たまねぎ	(中)1個	☆ 水	1カップ
にんにく	1片	☆ ケチャップ	大さじ3
ビーンズ(水煮)1缶(400g)		☆ ローリエ	2枚
オリーブオイル	大さじ3	☆ コンソメ	1個
片栗粉	少々	☆ 赤唐辛子	少々
		塩・胡椒	適量



エクストラバージンオリーブオイル 1L



1. サンマは三枚におろし、食べやすい大きさにカットして水洗いする。塩をふり10分程度おきキッチンペーパーで水分をふき取り臭みを取り除く
2. サンマに片栗粉を薄くまぶし、熱したフライパンにオリーブオイルを大さじ1入れ、サンマをかりっと焼き、別の皿にとっておく。
3. たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。深めのなべにオリーブオイル大さじ2を熱し、にんにく、たまねぎをいれて透き通るまで炒める
4. ☆の材料を3、にすべに加えて、水気を切ったビーンズを加え、時々混ぜながら15分~20分煮る
5. 最後に2のサンマを入れ、ざっくりと混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えて出来上がり。



オリーブオイル製造工場マネージャーのご紹介



DAREN OWERS
ダレン オワーズ
CHIEF WINEMAKER
NUGAN ESTATE



オリーブオイル工場

ダレン・オワーズはオーストラリアのなかでも、とても良い美味しいワインを造る若い醸造家といわれています。

ワインメーカーチーフになってから、彼は世界中から多数のトロフィーを獲得しました。また、2004年ワイン協会年間最優秀ワインメーカーでもありました。

彼がヌーガンエステートのチーフワインメーカーに任命したとき、わずか26歳だと知って、誰もが驚きました。しかし、ダレンを知る人々は、彼が才能のある優秀な人だということに気づいていました。

彼は19歳のときにこの職業に就き、ヌーガンエステートのマネージングディレクター、ミッシェル・ヌーガンにより指導され年月を経て成熟しました。

現在は、ヌーガンエステートの全製品を責任をもって担当し、マクラレンヴェール、キングバリー、リバーナ、クーナワラのぶどう園からの最高のフルーツを使い良質なワインを生産し続けることが、彼のビジョンです。



品質管理質でのダレン

