

COCONUT OIL

ミラクルオイルとして知られる中鎖脂肪酸をたっぷりと含んだココヤシ由来の天然ココナッツ 100% のクッキングオイルです。食材が本来持つ味と香りを引き立て、さらに美味しく。食事を楽しみながら、あなたの身体に「健康」を作ります。

酸化しにくく健康的

熱しても酸化しにくい

飽和脂肪酸 **91%**

加熱調理に最適です。

料理の味と香りがいっそう引き立ちます。

< 植物油の飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸含有率 >



不飽和脂肪酸は
加熱すると
酸化してしまいます！
トランス脂肪酸も
注意が必要です！

すべての調理に安心して使える 天然 100% ココナッツオイル

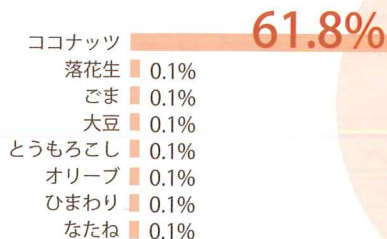
油を熱したときに発生する特有の酸化臭がありません。
時間が経っても味や食感が失われないため、お弁当にも最適です。

トランス脂肪酸は 0% (※日本食品分析センター調べ)

溶剤抽出は行わず、分子構造を人工的に変化させない
安心の製法にこだわりました。

おなかにたまらず 体重コントロールできる！

< 中鎖脂肪酸含有率 >



ココナッツオイルは、約 60%が中鎖脂肪酸です。
中鎖脂肪酸は、長鎖脂肪酸の 4 倍の速さで分解され
10 倍の速さで代謝されます。
唾液と胃液で分解されると素早くエネルギーとして
消費されるので体内に蓄積されません。
また、代謝の過程で長鎖脂肪酸の燃焼を助けます。
体重が気になる人にも最適です。

食べれば食べるほど元気に！ いつまでも若々しく！

中鎖脂肪酸のひとつで抵抗力を高めるといわれる

ラウリン酸が約 47%。

赤ちゃんが元気に育つために、生まれて初めて口にする
母乳にも含まれています。

< 脂肪酸組成表 >

C 6 : 0	カプロン酸	0.6%
C 8 : 0	カプリル酸	7.6%
C 10 : 0	カプリン酸	6.1%
C 12 : 0	ラウリン酸	46.5%
C 14 : 0	ミリスチン酸	18.0%
C 16 : 0	パルミチン酸	9.3%
C 18 : 0	ステアリン酸	3.0%
C 18 : 1	オレイン酸	7.1%
C 18 : 2	リノール酸	1.8%

ココナッツオイルが 注目されています！

最近ではテレビや雑誌などでココナッツオイルが頻繁に取り扱われるようになりました。

エイジングケアに！注目の「ケトン体」

ブドウ糖の他に脳のもうひとつのエネルギー源として神経細胞の働きをサポートするのがココナッツオイルに約60%も含まれる中鎖脂肪酸が肝臓で分解されてできる「ケトン体」なのです。「ケトン体」はその他にも様々な効果が期待できるといわれています。

ダイエットの強い味方！

中鎖脂肪酸は身体をイキイキさせ、より多くのカロリーを燃焼させます。ココナッツオイルは、栄養の行き渡った状態になるのを助けるので、理想的な体重に近づくサポートをしてくれるでしょう。

糖が気になる人も食べられる

ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は、糖の数値に大きな影響を与えることなく、必要なエネルギーを細胞に提供することが分かっています。

美しい肌や髪を保つ

ココナッツオイルは、塗っても飲んでも、肌を若々しく健康に保ちます。ポリネシア諸島の人々が肌のトラブルに悩まされることがめったにないという要因のひとつに、ココナッツオイルを日常的に摂取していることがあるとされています。

【参考資料】

書籍「ココナッツオイル健康法」ブルース・ファイフ著・三木直子訳

書籍「アルツハイマー病が劇的に改善した！」メアリー・T・ニューボート 監修：白澤卓二

書籍「ココナッツオイルでほげずに健康」医学監修：白澤卓二 主婦の友社

テレビ放送 NHK「あさイチ」2014.4.30 放送

Q & A

Q 保存方法は？

常温で直射日光の当たらないところで保存してください。

未開封の場合、容器に記載されている期限（製造から2年間）までにお使いください。

開封後はできるだけお早めにお使いください。オイルを別容器に移し替える際は、清潔な広口密閉容器をご使用ください。

また、揚げ物をしたオイルは、きれいにこして保存してください。食材が残っていると劣化しやすい場合があります。

Q 他の食用オイルと混ぜて調理しても大丈夫ですか？

他のオイルと混ぜると白い泡が出て、鍋から噴きこぼれることがあります。危険ですのでおやめください。

Q 電子レンジで溶かしても問題ありませんか？

電子レンジによるオイルのみの加熱は危険ですので、絶対に行わないでください。

Q どんな料理にあいますか？

揚げ物、炒め物、肉や魚を焼く時やお菓子作りなど、今までお使いの油に置き換えて、様々な料理にお使いいただけます。また、味噌汁やコーヒー、紅茶など飲み物に入れてもお召し上がりいただけます。

Q 食べてお腹がゆるくなりました。

使い始めにお腹がゆるくなる場合があります。個人差がありますので、体質や体調によってオイルの量を調整してください。

Q 揚げ物は何回くらいできますか？

オイルがなくなるまでお使いいただけますが、食材の香りなどがオイルに移ってしまうので美味しくいただくには、2～3回が理想的です。

ナチュラルオの使い方



24℃以下で固まります

固まっているときは、開封前に60℃程度のお湯で湯煎して溶かし、口の広い容器に移し替えてお使いいただくと便利です。固まったオイルで炒め物をするときは、スプーンですくってフライパンに落とすとすぐに溶けますので、そのまま問題ありません。

揚げ物等は、170～180℃が目安です。

ドレッシングオイルやバターの代わりにもお使いいただけます。

また、溶かしたオイルを製氷皿に入れ固めた後、容器に移して冷蔵庫で保存すると炒め物などはより使いやすいでしょう。

ほんとうに酸化しないの？！

同じオイルを3回、調理のたびに日を変えて(財)日本食品分析センターで検査をした結果、3回とも油の劣化、酸化はみられませんでした。

3回目の検査でも、トランス脂肪酸は「**検出せず**」。

ATTENTION

身体の中で悪さをするトランス脂肪酸に注意!!

① 油脂を製造する加工技術である「水素添加」によってできる。

水素添加によって製造されるマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などに含まれる。

② 植物から油を精製する工程で高温処理の際にできる。

サラダ油などの精製した植物油などに含まれる。

※トランス脂肪酸は、食品からとる必要がないと考えられており、むしろ摂り過ぎた場合の健康への悪影響が注目されています。

「すぐにわかるトランス脂肪酸」(農林水産省ホームページ)

ココナッツオイル「ナチュレオ」申込書

通し番号

--

- ◆ お申し込み方法 申込書にご記入の上、ファックスでお申込下さい。
- ◆ 商品のお届け お申込み受付後、1週間ほどでご指定先へお届けいたします。
- ◆ 送料 5,000円(税込)以上で送料無料です。
5000円未満の場合は、東北・新潟は660円（税込）、それ以外は880円（税込）
- ◆ お支払い方法 ご購入月の翌月に給与天引きまたは生協登録口座から引き落としとなります。
- ◆ お申し込み先 東北電力生活協同組合 TEL 022-268-7150 FAX 022-215-4872

東北電力生活協同組合

指定店	サンテコーポレーション 04556
-----	----------------------

(組合員 ご依頼主 名)	組合員番号		住	〒
	連絡先			
	氏名	フリガナ	所	TEL

お届け先	〒		
	氏名	フリガナ	TEL

商品名	特別価格 (税込)	数量	金額
ココナッツオイル「ナチュレオ」	1,944円		
送料 (5000円以上無料、未満の場合、東北・新潟660円 (税込)、それ以外880円 (税込))			
合計			

※申込書に記載された個人情報については、この申込みに伴う商品の送付および事務連絡等以外には使用いたしません。