



グリーンナッツヴァージンオイル・インカインチ

グリーンナッツヴァージンオイル・インカインチは、ペルーアマゾンで伝統的且つ、自然で農薬を使わない方法で栽培された種子（ナッツ）を使用しています。また、アグロフォレストリー（樹木と農産物を同じ場所で同時に栽培する）方式により生産された種子も積極的に使用しています。遺伝子組み換え原料や食品添加物は一切使用されていません。

種子からオイルを作る搾油工程では、コールドプレス（低温圧搾）方式を採用し、ヘキサンなどの溶剤を使用したり、精製などの化学的処理がなされていないことを保証いたします。一回の圧搾の後、デカンタ槽でオイルを落ち着かせ、フィルターで濾過をし、遮光瓶や缶に充填しています。すべての生産ロットについて日本国内で品質検査を行っています。

開封前は冷蔵保存の必要はありませんが、高温多湿や直射日光は避け、冷暗所で保管して下さい。酸化防止剤等添加物は一切使用されていませんので、開封後は必ず冷蔵保存し、3ヶ月以内を目安に使い切ることをお勧め致します。



180g



460g



1650g

※ 全国の自然食品店や自然食レストランでお買い求め頂けます。詳しくは www.arcoiris.jp をご覧下さい。

ギフトセット

ペルーが誇る世界遺産マチュピチュに程近いウルバンバ渓谷には、世界的にも大変珍しい、天然の塩水が湧き出る『塩水源泉』があります。そこではインカの時代から、父から子へ子から孫へと、先祖代々大切に継承されて来た、数千枚もの棚田塩田が残され、今尚、昔ながらの伝統製法で自然塩が作られています。アンデスの美しい気候風土と伝統技術が育んだ『インカ天日塩』と『グリーンナッツヴァージンオイル』の詰め合わせは、季節のご挨拶や記念日のギフトに最適です。



熱帯聖森

EXPRESS

アルコイリスはペルーのNGO・企業・大学と連携し、地域伝統の有用植物のアグロフォレストリー栽培やコミュニティートレード開発を通じ、熱帯雨林保全と地域経済活性化の両立と、『1本の木を切る時、8世代の子孫を思う』アマゾン先住民の豊かな精神性の次世代への継承を目的としています。



【ペルー国立ウカヤリ大学マクヤ実習林にて・2009年3月撮影】※ 星の形をしているのが、南米で先住民の時代から食されてきたグリーンナッツです。抗酸化力の高い良質な脂質やアミノ酸バランスに優れたタンパク質の供給源として注目を集めています。



特定非営利活動法人アルコイリス

<http://www.arcoiris.jp>

■本部：〒271-0096千葉県松戸市下矢切72
TEL 047-361-6375 FAX 047-361-6395
■〒102-0073東京都千代田区九段北4-1-31吉田ビル401
TEL 03-5215-5531 FAX 03-5215-5561 info@arcoiris.jp

熱帯聖森EXPRESS

FREE

先人が伝えるアマゾンの恵み

ペルーを語る上で欠かせないのが、国土の約6割を占めるアマゾン熱帯雨林と豊かな植物資源です。ペルーには約25,000種類の植物（世界の約10%）があり、その内4,000種類にも上る有用植物が、先住民の時代から食用や薬用など様々な用途で利用されてきました。例えば、マラリアの脅威から多くの生命を救った特効薬『キニーネ』は、アマゾン原産『キナ』の樹皮に含まれるアルカロイドに由来することは良く知られた事実ですが、このように医薬品の原料となる遺伝子資源から、水の循環、酸素の供給、生物多様性の保持といった、今の経済システムでは金銭的価値に置き換えられていない、無償の『生態系サービス』に至るまで、現代に生きる私たちは、熱帯雨林から多大な恩恵を受けつつ生活を営んでいます。

熱帯の太陽を求め樹木に絡み上へと伸びる蔓、星の形をした緑色の莢、褐色に熟した莢から弾け出るナッツ・・・アルコイリスプロジェクトが、栽培・加工生産・販売に取り組んでいるグリーンナッツ（学名：ブルケネティア・ボルビリス）も、アマゾンの豊かな森と先住民の知恵が、今に伝える恩恵の一つです。UNDP（国連開発計画）発行『ペルー有用植物辞典』によると、グリーンナッツはトウダイグサ科の常緑蔓性植物で、地域により”サッチャインチ”、”アマウエベ”、”マニ・デル・モンテ”（山のピーナッツ）など様々な名称が与えられていました。

西暦1200年頃、ペルー北部海岸地帯を中心に栄えたチム文明の遺跡からは、グリーンナッツがモチーフとして使われた土器が出土し、古くから人々の生活と密接な関係があったことが伺われます。また、サンマルティン県ラマラス村付近のアップージャングルに住むチャンカ族は、地域伝統の技術を用いて、豆乳、豆スープ、豆チーズ、豆サルサ、豆チマキなどのグリーンナッツ料理を考案し、かつては各家庭の食卓を豊かなものにしていました。しかしながら、地域の経済開発が進み、生活様式の欧米化が進むにつれ、グリーンナッツはいつしか日々の食卓から忘れ去られて行きました。

そんなグリーンナッツが、オイルとして利用されるようになったのは、つい最近のこと。2004年6月、フランスで開催された『パリ・ウォール食用油サロン』で金賞を受賞したのがきっかけとなり、ペルー内外で注目を集めることに。日本では2006年1月よりアルコイリスが販売を開始。2008年2月から始まったジャイカ草の根技術協力事業では、環境保全と経済開発の両立を目指し、グリーンナッツのアグロフォレストリー栽培とコミュニティートレード開発が行われました。



グリーンナッツを使ったチャンカ族伝統料理
サンマルティン県のレストラン「ラ・パタラシュカ」にて

1ヘクタールの焼畑

2007年6月ウカヤリ県プリマベラ村、目の前に広がる1ヘクタールの焼畑。統計によると「過去20年間に、毎年四国（180万ヘクタール）と同じ面積のアマゾン熱帯雨林が消失している」とあった。森の中で遭遇した、あの時の焼き畑のインパクトもさることながら、その180万倍という破壊のスケールの大きさに、打ちのめされたのを鮮明に覚えている。「何故焼くのですか？」目の前の農家に訊ねてみる。すると「何故焼いてはいけないのか？雨季が迫っている、急がないとトウモロコシの種まきに間に合わない。」と真剣な眼差しが返ってきた。



アグロフォレストリー

今、世界各地で森を復活させる活動が行われていますが、すべての土地でそれが上手く行くとは限りません。なぜならば、樹木が育つには何十年もかかりますが、上の焼畑農家のように、それを待つことのできない人もいます。木を育て利用する林業と食料や現金収入のための農業を組み合わせる『アグロフォレストリー』を活用すれば、この難問を解決できるかもしれません。2009年4月ウカヤリ県プリマベラ村では、アグロフォレストリー栽培によるグリーンナッツの収穫が始まっています。

良い油と悪い油

油はカロリーが高く、肥満や生活習慣病を引き起こす大きな要因と考えられがちですが、実は、代謝や血流を正常に保つ上で重要な栄養素でもあります。ダイエットやメタボ対策などで油と上手に付き合うには、闇雲に油を断つのではなく、『良い油』と『悪い油』があることをきちんと理解した上で、悪い油をできるだけ控え、意識して良い油をとることが重要です。では、良い油とはどのような油なのでしょう？

油脂は『固まる油』と『固まらない油』の二種類で説明されてきました。固まるのは、バター、ラード、肉の脂やチョコレート等に含まれるパーム油等があり、これらはコレステロールや中性脂肪を増やすので、とり過ぎに注意したい油です。固まらない油には、お魚に多く含まれる**オメガ3系**、大豆油やゴマ油等の**オメガ6系**、オリーブ油等の**オメガ9系**があり、これらは一般的に『良い油』と考えられています。

特に**オメガ3系**の油は、オメガ6系やオメガ9系よりも体内で優先的に代謝され、ペルオキシソームという細胞内の脂肪燃焼器官を活性化し、熱やエネルギーに変換しやすいので、比較的カラダに貯まりにくいと言えます。また「魚を食べると頭が良くなる」と言われるように、脳のエネルギー源として利用されるばかりでなく、動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞）や高脂血症の予防に役立つので、健康維持のため積極的にとりたい油です。

もちろん、良い油だからと言って沢山とってよいわけではありません。オメガ6系（リノール酸）の油は、とり過ぎると心疾患やアレルギー性疾患を促進したり、善玉コレステロールまで減らしてしまうことが分かっています。しかもリノール酸はほとんどの植物油に含まれているので、意識して摂取量をコントロールしないと、ついとり過ぎてしまう油なのです。

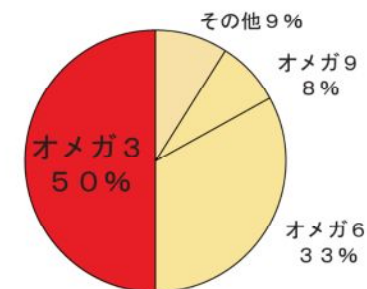
オメガ9系の代表としてはオリーブ油があります。中でも低温圧搾されたエクストラヴァージンには、便秘解消やデトックス効果があるので、一般的には『良い油』と考えられています。それはポリフェノールやビタミンE等の抗酸化物質が油に溶け込んでいるためであり、オリーブ油の脂肪酸組成を見てみると、実は全体の85%程は『一価不飽和脂肪酸』と『飽和脂肪酸』で構成されていて、これらは栄養学的には**必須脂肪酸**（体の中で合成されず、食品で補わなければならない）ではなく、むしろ『体内に貯蔵されやすい油』とされています。

このように、所謂『良い油』の中でも**オメガ6系**と**オメガ9系**を減らす一方で、**オメガ3系**の油の摂取量を増やすことが、体質改善につながり、肥満や生活習慣病リスクの軽減において重要なのです。オメガ3系の代表としては、魚に含まれるEPAやDHAが良く知られています。日本では古来から魚を多く摂取してきましたが、食生活が大きく変化しつつある昨今、十分な量が摂取できていないといえない状況にあります。

アマゾン原産のグリーンナッツ由来のオイルには、オメガ3系脂肪酸であるα-リノレン酸が50%も含まれています。α-リノレン酸は、体内にある酵素の働きで、EPAやDHAに変換されるので、魚を食べると同じような効果が期待できます。加えて、オリーブオイルの2.5倍もの抗酸化力があるので比較的酸化しにくく、生食だけでなく、炒め物等様々な調理にも使うことができます。

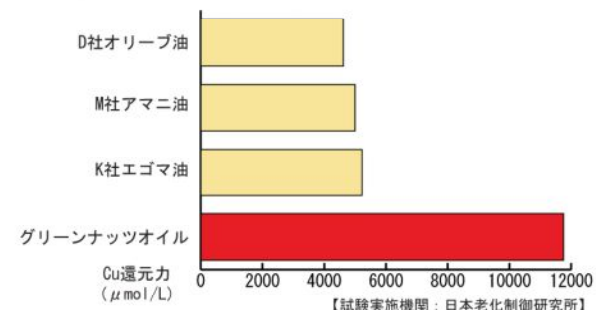
■ オメガ3が50%

グリーンナッツオイルの脂肪酸組成は、生産ロットによってバラツキがありますが、オメガ3の含有率は概ね48%~53%です。



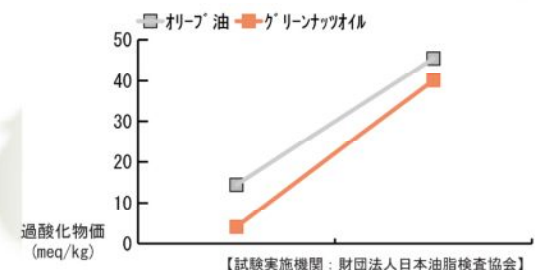
■ オリーブ油の2.5倍の抗酸化力

PAO-SOキットを用いて実験を行ったところ、エクストラヴァージンオリーブオイル等と比較し、グリーンナッツオイルには極めて高い抗酸化力があることがわかりました。



■ 炒め物にも使える

油を敷いたフライパンで刻み野菜を5分間調理し、調理前と調理後で油の一次酸化を追ったところ、グリーンナッツオイルの過酸化物質の上昇は、オリーブオイルと同程度であることが確認されました。





油でエイジング・コントロール

活性酸素

当たり前のことですが・・・私たちは毎日食物を食べて生きています。体の中に取り込まれた食べ物は、生命活動を維持するために必要な他の物質を合成したり、酸素で燃やされてエネルギーとなります。この一連の活動を代謝と言います。私たちが生命を維持する上で、代謝は必要不可欠ではありますが、同時にその過程で発生する活性酸素と呼ばれる物質は、体内で細菌などを破壊してくれるなど善い面もありますが、同時に老化の原因や、美容や健康を害する要因と考えられています。そして多くの場合、活性酸素の発生は、食生活と密接な関係があると考えられています。即ち、食が乱れば、その発生の割合が高まり正せば抑制することができます。では、油と活性酸素にも相関関係はあるのでしょうか？

酸化した油

酸化した油は体内を酸化させる代表的な存在です。いくら『良い油』といっても、それが酸化してはむしろ逆効果。酸化油（過酸化脂質）は、臭くて美味しくないとばかりか、代謝に大きく関わっている肝臓にとって負担となり、肌のくすみや肌荒れ、慢性疲労など『老化』の原因にもなります。酸化油を食べると、体内の消化酵素や代謝酵素が無駄遣いされ、代謝能力が低下し、太る原因にもなります。また、動脈硬化や血栓形成（血液がドロドロになる）の原因となったり、細胞内のDNAを損傷し癌を引き起こすなど、美容や健康の大敵です。油は不安定な食品なので、時間が経つほどに酸化が進行します。家庭の調理環境であっても、高温で油を加熱するとすぐに酸化するので、揚げ物などは揚げたてを食べよう心がけたいものです。また、一度揚げ物に使用した油を繰り返し使用するのは、避けた方が良いでしょう。油で揚げたスナック菓子やフライドポテトなどのファーストフードも食べ過ぎには注意したいところです。

トランス脂肪酸

動物性のバターに対して、植物性のマーガリンの方が、ヘルシーな食品と思われがちですが、それは大きな誤りです。かつて『人造バター』と呼ばれていたマーガリンは、液状の油に化学的な処理を施し安定化させていますが、水素を添加し硬化する過程で『トランス脂肪酸』が発生します。トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やしたり、心臓疾患や動脈硬化のリスクを高めたり、認知機能の低下や発癌性が疑われるなど、人体への危険性が指摘されています。そのため、2003年以降トランス脂肪酸を含む食品を規制する国が増え始め、欧米では“トランスファットフリー”（トランス脂肪酸不使用）が常識です。またクッキーのサクサク感やケーキのしっとり感を出すために使われることの多いショートニングにも、トランス脂肪酸が含まれているので、注意が必要です。

かけるだけだから今日からできる

オメガ3リッチで天然の抗酸化成分を多く含み、低温圧搾で作られているグリーンナッツオイルは、良い油の代表例です。しかしながら、大量生産には不向きなので、価格も一般の油と比べると高めになりがち。日常の料理すべてにこれを使うのは、経済的にも相応の負担が発生するので、まずは家にある悪い油の一部をグリーンナッツオイルに置き換えて、様々な料理や食材にかけて使ってみましょう。折角の良い油ですから、加熱せず生で食べることをお勧めします。

焼きたてのトーストには、バターの代わりにグリーンナッツオイルとお気に入りの自然塩を一つまみ、冷めても中は“モチツ”、外は“カリッ”としていて、健康的なばかりでなくとても美味です。ゆでたてパスタには、オリーブの代わりにグリーンナッツオイルを絡めて召し上がれ。市販の海苔の佃煮、梅ペースト、キムチの素にグリーンナッツオイルを適量ブレンドすれば、ヘルシーディップソースの出来上がり。冷奴、野菜スティック、トルティーヤチップスなどの相性が抜群です。ゴマ油の代わりにグリーンナッツオイルを使えば、韓国料理のナムルが和風テイストに大変身。グリーンナッツオイルのポン酢ドレッシングは、旬の野菜の美味しさを一層引き立ててくれます。

最後に・・・これはかなり斬新に聞こえるかもしれませんが、グリーンナッツオイルを、アイスクリームにかけて食べるというのはいかがでしょう。褐色に熟したナッツの殻を剥き、低温圧搾で搾った後、精製することなく瓶に詰めるグリーンナッツオイルには、様々な天然成分が溶け込んでいるので、ナッツ独特の香ばしさに加えて、アマゾンの森を連想させる青緑系の香りがします。この個性的な風味のオイルにコーティングされたアイスクリームは、驚くほどに軽やかで、一度試したら病みつきになる程。