



エキストラバージンココナッツオイル



Extra-Virgin

COCONUT OIL



エキストラバージンココナッツオイル
今、ハリウッドセレブの間で大人気の
オイルです。コレステロールゼロ、ト
ランス脂肪酸ゼロで、ドクターも勧める
中鎖脂肪酸がたっぷり含まれており、
世界各国で注目を浴びてるヘルシーオ
イルです。一日に小さじ1-4杯を摂
ることをお勧めします。

エキストラバージンココナッツオイルの基本情報



キーワード その1

中鎖脂肪酸最多

天然食用油の中で

中鎖脂肪酸は、消化吸収が速く、脂肪として体に取り込まれる前に、素早く分解されるので、**脂肪分が体に蓄積されにくい**という特徴があります。



キーワード その2

ラウリン酸50%

ラウリン酸(母乳の主成分)は、赤ちゃんをばい菌から守るために含まれ、抗菌作用に優れており、免疫力にもつながります。**ラウリン酸を豊富に含む天然食品はココナッツオイルと母乳の2つだけ**になります。



キーワード その3

トランス・コレステロ

トランス脂肪酸は、動脈硬化、心筋梗塞などの病気の引き金となる成分。**ココナッツオイルにはトランス脂肪酸がゼロ**、全く入っておりません。また、**コレステロールもゼロ**となっております。

エキストラバージンココナッツオイルの特徴

- ココナッツオイルは油の性質上**約24°C以下**で固まります。



24°C以上

約24°C以上でサラッとした液状になります。そのままお料理やスムージーなどのお飲物にかけたりするには使いやすいです。固まった状態にしたい場合は冷蔵庫で保管すると固体になります。



24°C以下

約24°C以下で白い固体になります。パンやクラッカー等にスプレッドとしてお使いになるにはお勧めです。液状にしたい場合は使う分だけ器に取り湯煎にかけて溶かしてください。調理油として使う場合は、温めた鍋やフライパンに入れればすぐに溶けます。

※性状が変化することにより性質が変わることはありませんのでご安心下さい。

食に旨・体に美 大活躍！
オールマイティーのココナッツオイル

椰子油は痩せ油！？

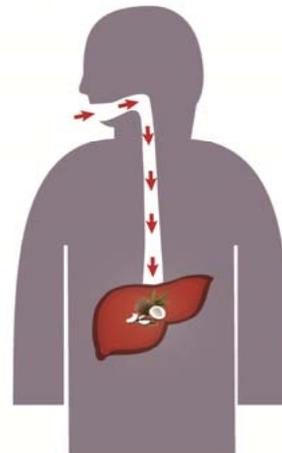


中鎖脂肪酸とはココナッツオイルなどに含まれる天然の成分です。

消化吸収が早い

直接肝臓に運ばれ分解

中性脂肪が溜まりにくい



脂肪が蓄積されにくく、満腹感も得られてダイエットにも最適！

脂肪が蓄積されにくく、満腹感も得られるのでダイエットに最適！！

髪・肌・爪・全部OK★

アメリカでは、すでに定番化したココナッツオイルですが、食用よりも美容に使っている女性が多いようです。



ココナッツオイルの火付け役は？
ハリウッドから！！



ダイエットオイルとして注目をあび始めたココナッツオイル。スーパーモデルのミランダ・カーさんが毎日摂取しており、「わたしココナッツオイルを取らずに1日を過ごすことなんてできないわ！」という一言で多くのアメリカ女性が購入し始めたそう！



エキストラバージンココナッツオイル レシピ

ご紹介

超！お手軽★

ONLY★ かける いれる ぬる☆ミ



アイスクリームのトッピングに



パンに塗るバターやマーガリンの代わりに



サラダのドレッシングに変身



普段の珈琲がフレーバーコーヒーに



ヨーグルトにかけてパリパリコーティング

いつもの朝ご飯が超ゴージャスに★

ある30代働く女性の朝食
ココナッツオイルが大活躍！



パンにぬって

サラダにかけて



食後のコーヒーにも

シンプルアジアンスープ 1~2人分

材料)

鶏むね肉.....100g
人参.....50g
大根.....50g
玉ねぎ.....100g
水.....250ml
塩.....小さじ1/4
ココナッツオイル...小さじ1



いつものスープがエキゾチックに★

超お手軽マフィン 6個分 (6cm)

材料)

ココナッツオイル.....100g
砂糖.....40g
卵.....1個
ホットケーキミックス...200g
牛乳.....50cc
ナッツ類.....40g
ドライフルーツ.....お好みで

ココナッツのあま〜い独特の香り★



作り方) ☆オーブンは180度に余熱

- ①ココナッツオイル、砂糖、溶き卵を順に入れてよく混ぜる
- ②1にホットケーキミックスを数回に分けて入れ、牛乳を加えてよく混ぜる
- ③2をカップに分け、ナッツとフルーツも入れ、180度で25分間焼く