

ARCO IRIS

2024年版

アルコイリスは「ペルーのNGO・企業・大学と連携し、貿易の促進を基本とした相互交流による持続可能な熱帯雨林開発の実証」をミッションとしています。

アルコイリス商品カタログ



ARCOIRISNATURALEZA



www.arcoiris.jp



ARCO IRIS NATURALEZA

特定非営利活動法人アルコイリス
千葉県松戸市下矢切72



インカグリーン
ナッツオイル
酸化に強い
オメガ3

かける、つける、和える、混ぜるだけ
それでいていっそうおいしく、カラダにもやさしい



インカグリーン
ナッツプロテイン
美味しいから
続けられる

甘味料・香料・保存料など一切無添加
自然派プロテイン



雨季になると道路が水没する。



収穫後英を天日干し。



酸値チェッカーで原料の鮮度を管理。



インフラが未整備の村落に導入した手動英剥き機。



アグロフォレストリー圃場。

ペルーアマゾンの地で 持続可能な開発を 目指す。

「ペルーのNGO・企業・大学と連携し、貿易の促進を基本とした相互交流による、持続可能な熱帯雨林開発の実証」をミッションとして掲げるわたしたちアルコイリスは2005年より「インカグリーンナッツ」開発プロジェクトを開始しました。インカグリーンナッツの開発は、その歴史が浅いだけに課題が多く、農業生産、加工生産、研究開発、市場開発と広範囲に渡り、常に持続可能な生産の確立と普及を強く意識している。そのため、農業生産ではアグロフォレストリーシステムや有機栽培などエコロジカルな方法による適正技術を、加工生産では高品質な製品の生産を重視し、それぞれの目的の達成を、生産地の生態系や多様性を大切にしながら目指しています。

消費者と生産者の 生活の質の改善に 役立つ商品づくり。

2008年から2019年にかけて実施したJICA(国際協力機構)のプロジェクトでは、ウカヤリ州プカルバ市周辺のアグロフォレストリー生産者コミュニティを支援する中で、事業開始前と比較して収入が4倍になった農家も現れました。また、ペルー国立ウカヤリ大学との協定に基づき、サチャインチから油を搾った後の「おから状の高たんぱく原料」を食材として有効活用し、地域の子どものための栄養改善に役立つ料理レシピの開発や、学校での料理教室・栄養セミナーなどの普及活動も実施。収入増により生産者の生計が改善されるだけでなく、絞り粕の地産地消による子どもたちのたんぱく質不足の改善と、アグロフォレストリーによる持続的農業開発と合わせ、生産地域の生活環境レベルが総合的に高まることが期待されています。



お好みでアマゾンハーブチンクチャーをトッピング。



インカグリーンナッツプロテインを配合したアマゾン甘酒やインカせんべいなど。インカの伝統に根差した創作料理。



森と人間のおいしい関係でアマゾンを創る

ペルーアマゾンの森を再生する「キズナ農場」。プロジェクトの開始から12年が経ちその成果が実りつつあります。「森を創る」ことで見えてきた豊かな未来とは？



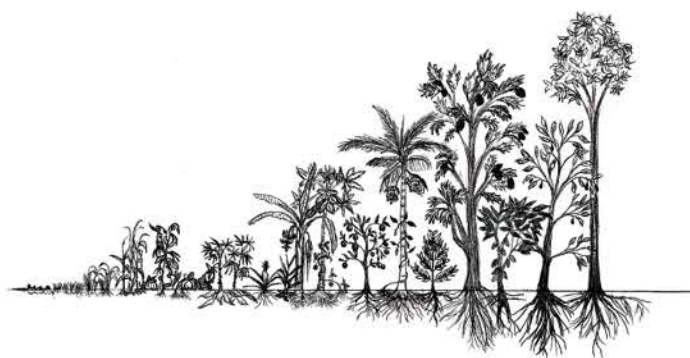
体験を通じて学ぶ。キズナ農場での様々な活動を通じて、自然に人間が適切に手を入れることで自然がよみがえり、大いなる恵みをもたらされるようになります。



左から「キズナ農園」を主宰する橘谷エルナンさん、料理研究家の按田優子さん、アルコイリス代表大橋則久。

森が生き返る人が救われる

印象的だったのはバンデミック直前の2020年2月に按田さんが現地入りした時のお話。到着直後に移動禁止令が発令されたことで、キズナ農場に数か月間取り残される状況に、「森が育っていないか私たちには生きることが出来なかったでしょう。(按田さん)。実をつけ始めていた植物が文字通り糧となり九死に一生を得たといえます。毎日見つける植物でレシピを試せたのは幸運という按田さんに対して、その「無茶ぶり」が大変だったと笑う橘谷さん。人間の手を入れすぎるのは勿論、入れなさすぎてもいけない自然。そこに人に知恵と手が介在することで、アマゾンの森は食糧庫となり、時に薬箱にも変わることを体験を通じて学ぶ。キズナ農場での様々な活動を通じて、自然に人間が適切に手を入れることで自然がよみがえり、大いなる恵みをもたらされるようになります。



2012 2024 2030

「キズナ農場」の主宰者であるペルー在住の橘谷エルナンさんによると、ペルーは世界4位の熱帯雨林面積を有し、地球上に存在する117の生態系のうち84が観察できるといわれています。しかしその多様性の源であるアマゾンが開発による伐採などで2000年代に入ってから280万haも消失、現在も毎分サッカークラウンドの1.5倍もの面積のアマゾンが消えている危機的状況。アマゾンの持続可能な開発モデルを提示するため2012年に牧草地だった場所に樹木と農作物を一緒に植え、植物・生態系の相互作用によって、森林機能を回復させる方法「アグロフォレストリー（森林農法）」に着手。草取りから始めて12年育った高木が直射日光や強い風雨から若い木を守り、森林の根が張ることにより土壌浸食を防いで、雨水の浸透機能も高まっています。木の根を通じて土壌深くまで栄養成分がゆき渡る「人間と自然が共生する里山のようなサイクル」が出来つつあり、落ちた葉は雑草の生長を抑制し土の養分となり、最近ではきのこや果実など土地にもともと存在しなかった種が育つ2次林の恩恵も出始めています。アルコイリスの代表の大橋則久さんは「森が育ち、ようやくスタウト地点に立てた。土地に負荷を与えることなく栽培したサチャインチを始めとするペルーの植物資源を世界中に広めたい」と話します。

昨年10月、12年にわたる「森を創る」活動を紹介したポップアップイベント「アマゾンの創作キッチン」を開催。JICA(国際協力機構)の専門家としてプロジェクトに参加し、ペルーでの活動を継続的に取り組んでいる料理研究家の按田優子さんによるグリーンナッツの創作料理や飲み物を楽しみながら知られざるアマゾンについて知る貴重な機会となりました。

アグロフォレストリーで自然の循環を取り戻す

キズナ農場

10ha の牧草地の草取りから始めて 12 年。アマゾン伝統の有用植物を中心に植栽を続ける中、森林が再生し人間と自然が共生する里山のようなサイクルが出来上がりつつあります。アマゾンの森を創る試みがキズナ農場で進行しています。

柑橘やマンゴーの森

グリーンナッツ
試験農場

薬用植物アグロ
フォレストリー栽培

アグアへ
泥炭湿地林

モリンガの森

FUND
KIZUNA

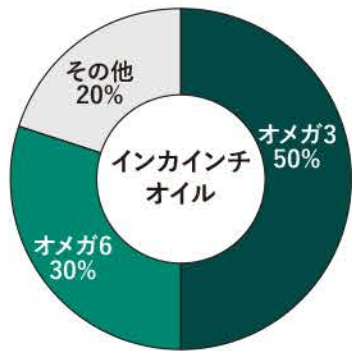
※ キズナ農場の所在地:ペルーウカヤリ州カンポベルデ

オイルの品質 3つのポイント

オメガ3とオメガ6は、どちらが悪くてどちらが善いものではなく、私たちのカラダの中では限られた椅子を奪い合うように競合的に代謝され、その働きにも各々違いがあります。油脂の摂取はこれら必須脂肪酸（オメガ3とオメガ6）のバランスが重要で、普段の食事では、いかにも「油」と意識できる植物油やバターに加えて、穀類や豆類、牛乳、卵などに含まれる「見えない油」も考慮し、判断することが求められます。良質な油を選択する上でもう一つのポイントは、加工方法です。抽出溶剤や精製等化学的な処理でなく、昔ながらのコールドプレス（低温圧搾）が重要です。未精製の圧搾油は加工がシンプルだけに、原料の良し悪しが油の品質を大きく左右します。とりわけ、農薬使用の有無を含む栽培方法と原料の鮮度が重視されます。



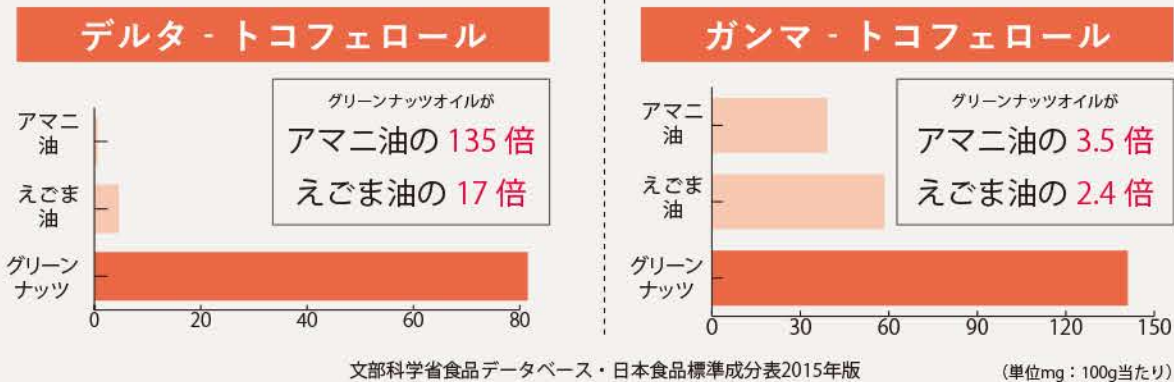
グリーンナッツオイルは、ブルーアマゾンが原産のサチャインチの種実を低温圧搾した無添加・未精製のオイルです。現代人に必要とされるα-リノレン酸（オメガ3）を50%含み、原料のナッツに由来する天然のトコフェロール（ビタミンE）などがオイルを酸化からしっかりと守ります。そのため、数あるオメガ3系オイルの中で、優れた酸化安定性を誇ります。



インカグリーンナッツはビタミンEが豊富！

ビタミンEは強い酸化防止効果を有しており、体内では活性酸素の発生を抑制し、除去してくれます。この働きから、生活習慣病や老化と関連する疾病を予防することが期待され、若返りビタミンとも呼ばれ、サプリメントやスキンケアに取り入れられることも多い栄養素です。ビタミンEを摂取することで、血行がスムーズになり、体内のすみみまで新鮮な酸素と栄養素を届けることができ、血行不良からくる疲れ・肩こりを和らげたり、冷えやすい手先・足先を温めることも期待できます。グリーンナッツオイルのビタミンEは、ビタミンEの中でも、とりわけ熱安定性が良く、持続性に優れるγ(ガンマ)・トコフェロールやδ(デルタ)・トコフェロールを中心に200mg(100g中)以上と豊富に含まれています。

ビタミンE含有量比較

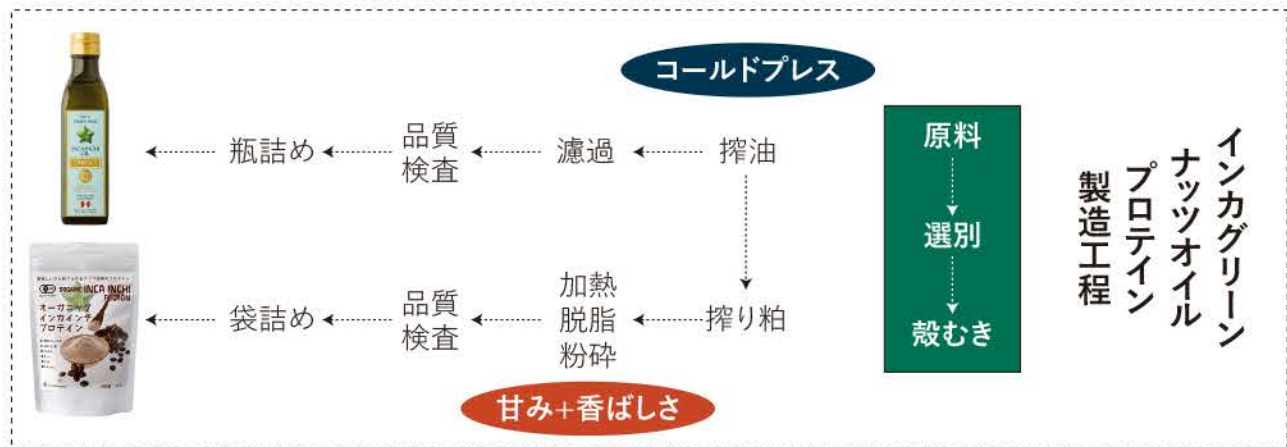


新鮮な原料

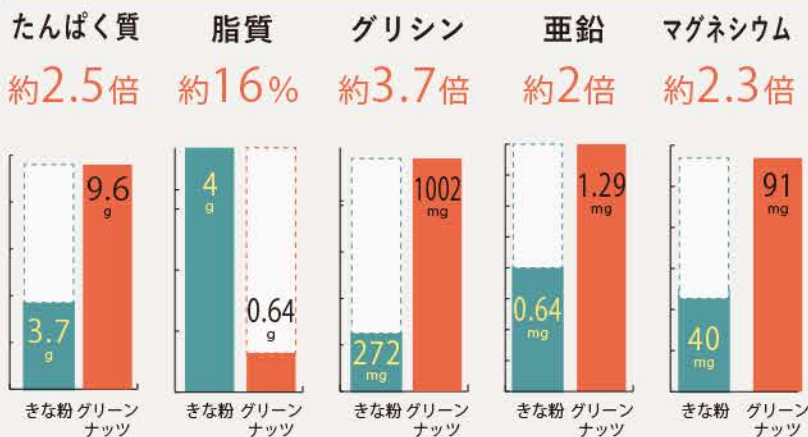
オメガ3

高たんぱく

ファイトケミカル



グリーンナッツプロテインvsきな粉



1日の摂取量の目安 = ティースプーン4杯 (16g) あたりの量

本製品の栄養素: (財)食品分析センター-SUNATEC
比較品の栄養素: 日本食品標準成分表2015年版(七訂) (グリシンは推定値)

たんぱく質だけじゃない!
ビタミンやミネラルなど驚きの栄養素!

筋肉、内臓、髪、皮膚の
コラーゲンなど大切な
組織がたんぱく質で
来ています。

★必須アミノ酸	
アルギニン	5,760
リジン	2,470
ヒスチジン	1,110
フェニルアラニン	1,290
チロシン	2,970
ロイシン	3,800
イソロイシン	2,030
メチオニン	672
バリン	2,680
アラニン	2,080
グリシン	6,260
プロリン	2,120
グルタミン酸	7,450
セリン	3,700
スレオニン	2,620
アスパラギン酸	6,730
トリプトファン	1,950
システイン	1,500

★...必須アミノ酸

★...コラーゲンの1/3を構成するアミノ酸

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	377kcal
たんぱく質	60g
脂質	4g
n-3系脂肪酸	1.9g
炭水化物	25g
糖質	12.9g
食物繊維	12.1g
食塩相当量	0g
ビタミンB1	0.7mg
ビタミンB2	0.21mg
ビタミンB6	0.48mg
カルシウム	470mg
マグネシウム	569mg
亜鉛	8.1mg
鉄	6.1mg

60%がたんぱく質

オメガ3

ビタミン

ミネラル

グリーンナッツプロテインとは、原料の「搾り粕」から脂質等を自然な方法で除去し、たんぱく質含有を60%まで高めた「おから」のこと。甘味料や香料等の添加物は一切不使用のナチュラルプロテイン。必須アミノ酸が豊富で、且つバランスが良く、グリシン、アスパラギン酸、トリプトファンなども含みアミノ酸組成に優れたたんぱく質を100g中60gも含んでいます。さらにカルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄分のミネラルビタミンB群、オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)、食物繊維などのマルチな栄養素もパッケージで摂取できます。

インカグリーン ナッツオイル の抗酸化力



グリーンナッツオイルで
アトピーが治った！

今までGNOを全く使っていなかった人が、普段の食事に毎日GNOを取り入れた場合、どれくらい体に変化がありそうでしょうか？また、1日にどれくらいが適量ですか？

福島 皮膚がきれいになりますよ。実際に、アトピーだった子の肌がつつるつつになったんです。

竹山 以前研究室に、アトピーのひどい学生がいたので、「(GNOを)ちよつと試してみる？」と聞いたら、自分から進んで毎日4〜5g(小さじ1杯程度)を摂取して、記録を付けたんです。そうしたら2〜3ヶ月ほどで、とても痒がってかきむしり赤くなっていた肌がすっかりきれいに、最後は白い肌になりました。何人にも実験をしたわけではないので、個人差があることは前置きしておきますが。

福島 α-リノレン酸には、アレルギー物質を制御する働きもあることが証明された実例ですね。

竹山 「GNOで就職活動を乗り切れた」と本人も喜んでいました。しかしその後しばらくしてまたアトピー肌に戻ってしまったのですが、聞くとやはりGNOがなくなってしまう、摂るのを止めたからでした。

α-リノレン酸(オメガ3)を50%も含み、抗酸化力でも注目を集めるインカグリーンナッツオイル。これまでに積み重ねてきた研究実績を基に昭和女子大学名誉教授福島正子先生と元教授竹山恵美子先生にお話を伺いました。

実験で
グリーンナッツオイルの
優れた抗酸化力が明らかに

「2010年に『グリーンナッツオイル(以下、GNO)摂取による酸化ストレスバイオマーカーの低下作用』という論文を発表されましたが、そもそもこの実験を行うことになったのはなぜですか？
福島先生(以下敬称略) GNOには、抗酸化作用の強いとされるαトコフェロールではなく、γトコフェロールが豊富に含まれる、という点に関心があり、その生理効果について調べてみたいと思いました。人体に影響のない良質なオイルなので、学生5名と教員2名を対象にして実験を行いました。

竹山先生(以下敬称略) 1日3食、実験の対象者全員が共通の食事を摂る、ということをして2週間と3日続けました。学生は就職活動中でしたので、研究室で準備や勉強をしてもらい、時間になったら決められたレシピ通りに調理してみんなで食事をして、と生活の大半を研究室で過ごさなければならなかったため、結構大変でしたね。

でもその実験のおかげで、GNOが抗酸化力や、DNAの損傷を抑制するという点で極めて優れており、えごま油やアマニ油と並ぶ、もしくはそれ以上の生理機能を持つ可能性がある、ということが実証されたのです。



福島 GNOの素晴らしい点は、α-リノレン酸が約50%、リノール酸が約30%で、ベストなバランスだということ。お料理に工夫して、定期的に摂ることが望ましいですね。さらにはオメガ3系のオイルでありながら、フライパンを使った焼き料理(加熱時間は5分以下)やスチーム料理などの加熱調理ができるのも魅力的です。私のおすすりは、生地にGNOを練り込んで手作りの中華まんです。

竹山 ごまダレにGNOを入れると乳化性がよくなるのか、分離しないし、味もごまのペーストを入れるので、GNOの独特の香りが少し苦手、という人でも食べやすいですよ。

竹山 GNOが豊富に含むα-リノレン酸は、体内で青魚に多く含まれるEPAやDHAに変わるとされているのですが、実際はあまり知られていないんですね。私たちの実験で、それが明らかになるデータが得られました。食事から摂る油の8割は調理用の油ではなく、食品からです。よほど気をつけないと、今の日本人の食生活では、リノール酸(オメガ6)に偏ってしまう。魚を食べるなどして意識しないと、α-リノレン酸(オメガ3)はなかなか摂れないんです。アレルギーが増えた原因のひとつは、そこにあるかもしれません。

福島 というのも、少し専門的な話をすると、リノール酸は生体内で脳の発達に必要なアラキドン酸に変わるので、行き過ぎるとアラキドン酸が作りだす物質がアレルギーを起こすのです。それを制御するのは、EPAやDHAが作りだす物質。リノール酸からアラキドン酸に変わるときと、α-リノレン酸からEPAやDHAに変わるときには、同じ酵素が使われています。ですが、α-リノレン酸が不足していると、リノール酸のところばかりにその酵素が働いてしまって、アラキドン酸が過剰に作られてしまい、アレルギー物質を作りだす可能性があります。α-リノレン酸が適量あれば、仕事が二分されアラキドン酸の生成量も適量になるし、α-リノレン酸がEPAやDHAに変わりアラキドン酸の暴走を抑制してくれます。

インカグリーンナッツオイル加熱調理のポイント

- ① フライパンを使った焼き料理やスチーム料理などの加熱調理にもお使い頂けます。加熱する場合、出来立てをどうぞ。
- ② フライパンでの加熱時間は5分以下、電子レンジでの加熱時間は、10分以下を目安にして下さい。揚げ物や再加熱には適しません。



#コンビーフのピカタ

◎材料:コンビーフ1缶、卵1個、パセリ適量、小麦粉少々、グリーンナッツオイル適量
◎作り方:①コンビーフはお好みの大きさに切り、小麦粉をまぶす。②卵を割り、ほぐし、みじん切りにしたパセリを混ぜ合わせる。③フライパンにグリーンナッツオイルを熱し、コンビーフを卵液にくぐらせ、両面を焼く。④卵液がなくなるまで「③」を繰り返す。



#鮭のオイル蒸し

◎材料:鮭2切れ、インカ天日塩小さじ1/4、黒胡椒適量、しょうが5g、グリーンナッツオイル大さじ2、味噌大さじ2、ピーマン1個、ミニトマト4〜6個、たまねぎ1/4個
◎作り方:①ピーマンは薄く輪切りにし、たまねぎはくし型切り、トマトは4等分のくし型切りにする。②鮭に塩、黒胡椒を振り、余分な水分を取り除く。シリコンスチーマーに半量のたまねぎを敷き、鮭を乗せ、グリーンナッツオイルと味噌を混ぜたものを塗る。③ピーマン、トマト、残りのたまねぎ、しょうがを乗せる。④500Wのレンジで5〜6分間加熱し、お好みで黒胡椒を振りかける。



#鱈の柚子味噌蒸し

◎材料:鱈(三枚におろしたもの)2尾、小麦粉適量、ブロッコリー1/2房、ねぎ40〜50g、生姜5g、酒45ml、柚子味噌大さじ1、グリーンナッツオイル大さじ1、黒胡椒適宜
◎作り方:①シリコンスチーマーに斜め切り・輪切りにしたねぎとブロッコリーの芯を敷き詰め、半量の酒とグリーンナッツオイルを振る。②鱈は小麦粉をまぶし、フライパンに菜種油(分量外)をしき、表面をさっと焼く。③鱈をシリコンスチーマーに入れ、柚子味噌をまんべんなく塗り、黒胡椒を振りかける。残りの酒とグリーンナッツオイルを回しかける。④生姜の薄切りを乗せて、700Wのレンジで6〜7分加熱する。⑤一旦取り出して、ブロッコリーの房の部分を加えて1分30秒加熱する。⑥お好みで黒胡椒を振りかける。



#豆腐ステーキ キムチソース味

◎材料:豆腐一丁、小麦粉少々、味噌大さじ2、インカ天日塩、胡椒少々、グリーンナッツオイル大さじ1、チーズ適量
【A】キムチ30〜40g、長ねぎ1/6本、マヨネーズ大さじ1、かつお節少々
◎作り方:①豆腐をしっかり水切りし、1.5cm幅に切り、小麦粉をまぶす。②キムチと長ねぎを細切りにし、【A】の材料を混ぜておく。③フライパンにグリーンナッツオイルを入れ、豆腐を中火で焼く。④裏返して弱火にし、塩こしょうをし、味噌をまんべんなく塗る。⑤「②」のソースを塗り、まんべんなくチーズをのせる。⑥蓋をして、チーズがとろけるまで蒸し焼きにする。

※ 材料はすべて2〜3人分

加熱調理にも使える
オメガ3オイル
昭和女子大
福島正子先生の研究室に
インカグリーン
ナッツオイルの
料理メニューを作って
いただきました。





#マグロのカルパッチョ

◎材料:マグロ1冊、インカ天日塩適量、にんにく1かけ、レモン汁適宜、薄口しょうゆ適量、盛り付け用野菜…パプリカ、ブロッコリー、スプラウト、レモンなど、グリーンナッツオイル大さじ3
 ◎作り方:①マグロの表面の水分をクッキングペーパーでよく取って、表面に塩を振りかける。②オイルと薄くスライスしたにんにくをフライパンに入れて火にかける。にんにくの香りがオイルに移ったら、マグロの表面を焼く。③表面が全部焼けたら取り出す。フライパンに残った油に醤油、レモン汁少量を加えてソースにする。④マグロの粗熱が取れたら斜めに削ぎ切り。お皿に並べラップをして冷蔵庫で冷やす。⑤食べる直前に盛り付け用の野菜を盛り、先ほどのソースを回しかけ、最後に少量のレモン汁をかける。



#豚しゃぶわさび風味

◎材料:豚薄切り肉6枚、キャベツの千切り適量、わさび適量/【A】グリーンナッツオイル大さじ1、ごま油大さじ1、醤油大さじ1
 ◎作り方:①豚肉は熱湯にさっとくぐらせて冷水にとり、水気をよく切る。②豚肉にわさびを塗り、キャベツの千切りを乗せてくるっと巻く。③よく混ぜ合わせた【A】を「2」の上にかける。

※ 材料はすべて2~3人分



#トマトとオクラのクロスティニ

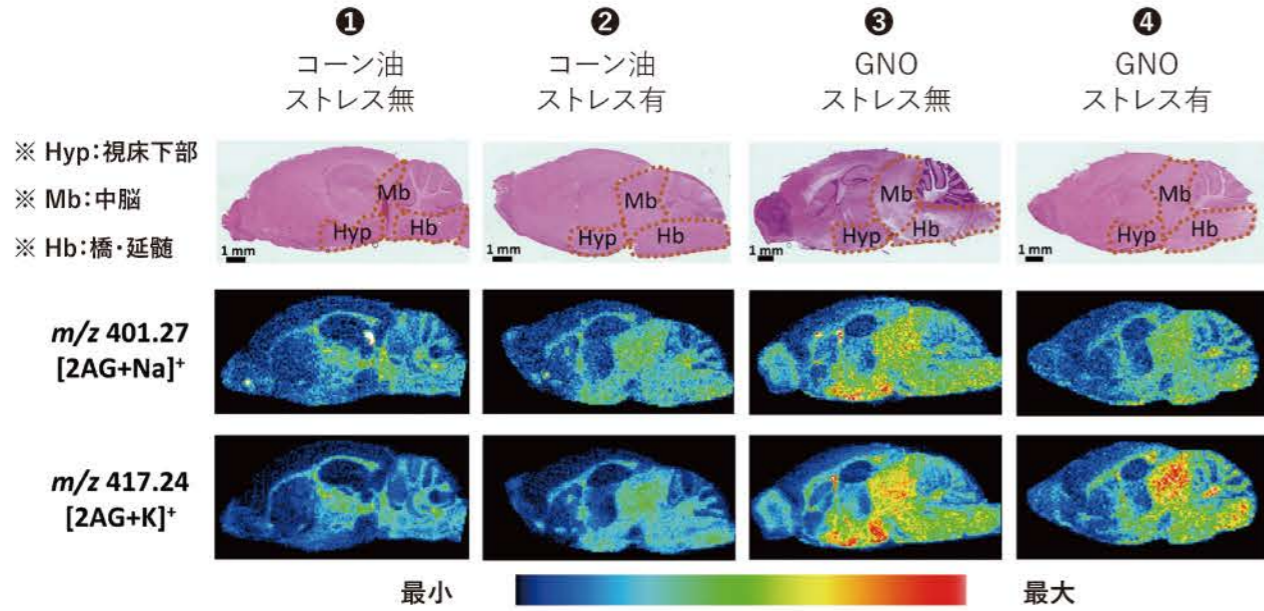
◎材料:ミニトマト1/2パック、オクラ4本、バケット(薄切り)4枚、バジル適宜/【A】グリーンナッツオイル大さじ2、レモン汁小さじ1、乾燥バジル適量、インカ天日塩少々、胡椒少々、たまねぎ(みじん切り)大さじ1、にんにく(みじん切り)小さじ1/6
 ◎作り方:①ミニトマトは半分に切り、オクラは熱湯を通して1cm幅に切る。②「1」を合わせて【A】で和える。③バケットは1cm厚さの斜め切りにし、オーブントースターで軽く焼いて、グリーンナッツオイルを塗る。④「3」に「2」を乗せ、バジルの葉を飾る。



#パンバンジーソース

◎材料:醤油大さじ3、酢大さじ1、砂糖大さじ1、しょうが(チューブでも可)小さじ1、白ねぎ大さじ3、すりゴマ大さじ3、グリーンナッツオイル小さじ2、ごま油大さじ1/2、ラー油小さじ1/2
 ◎作り方:①醤油、酢、砂糖を混ぜ合わせる。②しょうが、白ねぎはみじん切りにして、「1」と混ぜ合わせる。③「2」にすりゴマ、グリーンナッツオイル、ごま油、ラー油を入れ、よく混ぜ合わせる。

マウスの脳内の「2AG」発現量を測定した結果
グリーンナッツオイル(GNO)のグループは「2AG」が1.6~2倍



出典: Ariful Islam, Emiko Takeyama, Md. Mahamodun Nabi, Qing Zhai, Masako Fukushima, Nakamichi Watanabe, Md. Al Mamun, Kenji Kikushima, Tomoaki Kahyo, Mitsutoshi Setou, Stress upregulates 2-arachidonoylglycerol levels in the hypothalamus, midbrain, and hindbrain, and it is sustained by green nuts oil supplementation in SAMP8 mice revealed by DESI-MSI. BBRC 609 (2022) 9-14

季節の食材にグリーンナッツオイルを加えるだけ

脳活スムージー

● PURPLE
材料(一人分): ブルーベリー80g、りんご1/2個、ミルク200ml、シナモン小さじ1/2、グリーンナッツオイル小さじ1

● GREEN
材料(一人分): 小松菜2束、バナナ1個、レモン汁1/2個分、ミルク200ml、グリーンナッツオイル小さじ1



すると上図の通り、コーン油のマウス(①と②)の脳内にはそれほど現れなかった2AGが、③④のGNOのマウスの脳内では顕著に見られたのです。さらに興味深いことにストレス解除後18日目の段階で、②のマウスの脳内はほぼ元のレベルに戻りましたが③④のマウスの脳内では高い状態のままだったのです。ただし、どれだけ持続性があるかなどはまだ明らかになっていません。

福島先生(以下、敬称略)ストレスに反応して増加する脳内の2AGは、これまで脳内のどの領域で増えているかがわからなかったのですが、この研究により脳の視床下部、中脳、橋・延髄で多く発現することが確認できました。実は数年前から浜松医科大学の瀬藤教授と共同で研究を行うようになり、今回の結果も同大学が有する最新鋭の質量分析計によって明らかになったものなのです。

視床下部や脳幹(中脳や橋、延髄)といえば内分泌系や自律神経活動などを調整してくれている非常に重要な部位です。それらをストレスから守るようには2AGが発現するというイメージでしょうか。とは言えまだあまり馴染みのない2AGについて、もう少し詳しく教えていただけますか?

竹山 2AGは不安や抑うつ状態、記憶機能の低下などのストレス反応を抑える面で重要な役割を果たすもので、エンドカンナビノイドの一つです。私たち人間に本来備わっている身体調整物質であるエンドカンナビノイドは、神経系や内分泌系など体内の様々な機能を一定の状態に保とうとする「ホメオスタシス

2022年4月1日に英文科学誌『Biochemical and Biophysical Research Communications』で公表されたグリーンナッツオイル(GNO)の摂取によりエンドカンナビノイド「2AG(2-アラキドノイルグリセロール)」の発現量が増加する可能性があるということは、なぜ明らかになったのですか?

竹山先生(以下、敬称略)GNOが持つオメガ3脂肪酸は体内で代謝されてDHAとなり、それが脳で働き記憶力などに貢献しているのではないかと推測のもと、マウスで記憶力の実験を行いました。そしてそこに一定のストレスを与えたらDHAにどのような反応が

ヒトのカラダは水 脳は「アブラ」

#インカグリーンナッツオイルで ストレスに強い体質を手に入れる

グリーンナッツオイルと、ストレス反応を抑制する物質として注目される「エンドカンナビノイド」の関係性が昨今の研究で明らかにされつつあります。昭和女子大学で長年グリーンナッツオイルの研究をしてきた福島正子先生と竹山恵美子先生にお話を伺いました。

(恒常性)を維持するためにも欠かせない生理活性物質ですね。

福島 外因性のもので、大麻草由来のCBD(カンナビジオール)などはストレスを緩和するものとしてよく知られていますが、内因性である2AGは体内で作ることができ、それがGNOを摂ったマウスの脳内で発現したという点が非常に興味深かったのです。

なぜGNOを摂ると2AGが発現したのでしょうか?

福島 またそこまでは明らかにできていません。しかし、オメガ6のアラキドン酸が関与しているはずの2AGが、オメガ6を主成分とするコーン油を摂ってもほとんど発現せず、一方でオメガ3とオメガ6が5:3くらいの割合でできているGNOを摂ることで発現したというのは、きっとその脂肪酸のバランスが鍵になっているのではないかと推測しています。

この研究から、今後どのような展開が考えられるのでしょうか?

竹山 今回の研究はあくまでもマウスの脳内で起きた反応についてですが、2AGは最近の研究でアルツハイマー病やパーキンソン病などにも効果があるかも?と語られている注目の物質です。それがGNOを摂ることで作られるのであれば、毎日少量ずつでもGNOを摂ることで、脳に良い効果が期待できるということはあるのかもしれない。今後機会があれば、もっと詳しく研究していきたいと思っています。

あるかを調べていたところ、GNOを与えたマウスの脳内にストレスを緩和するとされる「2AG」の著しい発現が見られたのです。

実験はどのようにして行われたのですか?

竹山 コーン油とGNOの2種類の油を用意し、①コーン油を与えたマウス(ストレス無)、②コーン油を与えたマウス(ストレス有)、③GNOを与えたマウス(ストレス無)、④GNOを与えたマウス(ストレス有)の4グループに分けました。ストレス有のマウスには3日間水浸ストレスを与え18日後、それぞれの脳の状態を測定しました。



彩り旬菜のオイル蒸し

加熱調理してもオメガ3が損なわれ難いというグリーンナッツオイルの特長を最大限に生かしたレシピ。加熱するとオイルの風味も引き立ちます。

《材料》

菜の花 50g
しめじ 50g
ほうれん草 ひとつかみ
お好みの野菜 適量
レモンスライス 2~3枚

A

グリーンナッツオイル 10ml
味噌 大さじ1
一味とうがらし 少々
レモン汁 5ml

《作り方》

- 1 Aの調味料を全て混ぜ合わせる。
- 2 クッキングシートの上に野菜を並べ、1をまんべんなくかける。
- 3 クッキングシートの両端を織り込み、端をねじって器状にする。
- 4 フライパンに3を入れ、周りに水を入れたらフタを閉めて、中火で10分蒸し焼きにしたら完成。



グリーンナッツオイルドレッシング

ビタミンCは、体内で効力を失ったビタミンEを再活性化する働きがあるため、グリーンナッツオイルをレモンなどと一緒に摂るのはオススメ!

タイム&ピネガー(写真前)

《材料》
グリーンナッツオイル 20ml
アップルピネガー 20ml
ブラックペッパー 少々
タイム 適量

《作り方》

すべての材料を清潔なボトルに入れ、よく混ぜ合わせる。

レモン&ローズマリー(写真奥)

《材料》
グリーンナッツオイル 40ml
レモン汁 5ml
レモンスライス 適量
ローズマリー 適量

《作り方》

すべての材料を清潔なボトルに入れ、よく混ぜ合わせる。



じゃがいもの和風ビシソワーズスープ

ビシソワーズは冷たいネギ風味のじゃがいもポタージュスープ。グリーンナッツオイルの特長を活かし、あっさり和風に仕上げました。

《材料》(2人分)

じゃがいも2コ
長葱 1本
昆布出し汁 300cc
塩、胡椒 適量
グリーンナッツオイル適量

《作り方》

- 1 ジャガイモは皮をむき、一口大にカットする。
- 2 長葱は白い部分を粗く刻んでおく。青い部分は小口切りにして薬味としておく。
- 3 鍋に(1)と出し汁を入れ蓋をして、ジャガイモが柔らかくなるまで煮て、ハンドミキサーでクリーム状にする。塩、コショウで味を整える。
- 4 器に盛りつけ、刻み葱とグリーンナッツオイルをまわしかける。

インカグリーンナッツオイルラインナップ



460g

180g

105g

180g



4g×30包



インカグリーンナッツオイルで 内側からキレイに健康に

インカグリーンナッツオイルは、サチャインチの種子をコールドプレス製法で圧搾したオイルです。油脂を酸化から守ってくれるビタミンEを豊富で、人間の体内で作ることができない必須脂肪酸の一つで、現代人にとくに不足しがちなオメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)を多く含んでいます。

健康的な身体づくりにおいて日々の「オイル選び」がとても重要であることはもはや周知の事実。パリで開催された国際食用油コンクールで金賞を獲得したこともあるグリーンナッツオイルは、ペルー産サチャインチの種子をコールドプレス製法で圧搾したオイルです。強力な抗酸化力があり、血管を健康に保ち、細胞の酸化を防ぐためアンチエイジングにも効果がある上、油脂を酸化から守ってくれるビタミンEを豊富に含んでいるほか、人間の体内で作ることができない必須脂肪酸の一つで、現代人にとくに不足しがちなオメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)を多く含むオイルとしても多くの人に支持されています。オメガ3系オイルといえばアマニ油やエゴマ油が有名ですが、いずれも加熱調理に適していないのが難点でした。しかしグリーンナッツオイルは、5分ほどなら炒め物にも使用でき、蒸し料理などでは10分間ほどの加熱もOK! 欠けのないあっさりした風味で、食材本来のおいしさを引き立ててくれるため和食を中心に幅広く様々な料理に使える万能オイルです。不足しがちなオメガ3を日々の食事ですっかり摂取し、体内のオメガバランスを整えていきましょう。

ビタミンEとオメガ3がたっぷり

商品価格はQRコードを読み取って下さい。



*すべての原材料がオーガニック

原材料:有機たまねぎ、有機グリーンナッツオイル
有機米酢、有機醤油、有機砂糖、有機ゆず果汁
食塩

*食塩を除く



配合油は
グリーンナッツ
オイル

神秘的な星型をした熱帯雨林の厳しい環境で育つアマゾン原産のナッツ由来のオイル。オメガ3脂肪酸が豊富で油の酸化を防ぐトコフェロール(ビタミンE)も多く含まれています。

大さじ1杯で
約1.5gの
オメガ3が
摂取できます。

ドレッシング1食(大さじ1杯/約15g)
あたりオメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)
が約1.5g含まれています。



忙しい時や急な来客にも
簡単に使えて便利です。

グリーンナッツオイルで引き立つ素材感

グリーンナッツオイルをベースに、有機たまねぎの甘みと素材感、有機醤油のうま味と香り、有機柚子の爽快感が調和した「新鮮な味わい」をたのしめます。後味に油っぽさが残らない、あっさりタイプのドレッシング。

◎生野菜や温野菜サラダのドレッシングとして◎豆腐サラダや冷奴にかけて◎マリネの漬け汁やカルパッチョの調理だれとして◎刺身やたたきに◎蒸し野菜や焼き野菜にかけて◎うどんやそうめんにかからめて◎パスタソース(冷製・温製)にも。

野菜が光る
有機ドレッシング
たまねぎ・醤油・柚子

200ml

商品価格はQRコード
を読み取って下さい。



野菜が光る有機ドレッシング たまねぎ・醤油・柚子



乳化剤・増粘剤・化学調味料、酵母エキスも一切不使用
「ナチュラルな美味しさ」を追及した自然派ドレッシング

プロテインスムージー



初めてグリーンナッツプロテインを飲んでみたのですが、味に癖がなく、口当たりもすぐくまろやかで何でも合わせやすい点が気に入りました。料理やスイーツにかけるだけで美味しくいただけますが、私は朝のスムージーに混ぜて摂取する方法が一番好きで、毎朝子どもと一緒に楽しんでいます。これだけでたんぱく質はもちろん、気になる鉄分やマグネシウムなどの栄養素も簡単に摂り入れられると思うと、忙しい朝は特に嬉しいですね。



薫美 premayoga_kumi

一児の母。ヨガインストラクター。アーユルバーダの知識を日常に摂り入れながら生活し内側の心から満たされ、そしてそれを周りの人にも広めてゆけるよう努めている。

グリーンナッツバナナアイスクリーム



《材料》牛乳や豆乳などお好みのミルク 150g
グリーンナッツプロテイン 40g
☆バナナ3本 ☆デーツ20g ☆クルミ30g

- ① フードプロセッサーに☆の材料を全て入れなめらかになるまで攪拌する。
- ② ①にミルクとグリーンナッツプロテインを加えさらに攪拌する。
- ③ ②を容器に移し入れ、冷凍庫で1時間凍らせる。
- ④ ③を取り出し、スプーンなどで混ぜてなめらかにする。
- ⑤ 再び冷凍庫に入れ、1~2時間凍らせた後完成。お好みでナッツやフルーツ、ベリーなどをトッピング。

インカグリーンナッツプロテインラインナップ



商品価格はQRコードを読み取って下さい。



美味しいから続けられる!
インカグリーンナッツプロテイン

植物性たんぱく質、コラーゲンの34%を構成するアミノ酸グリシン、オメガ3など女性のための驚きの栄養素がたっぷり、甘味料、香料、保存料など一切不使用。使い方も簡単で、いつもの料理にプラスするだけ

ティースプーン4杯で、1日のたんぱく質不足をクリア!
熱帯雨林の厳しい環境で育つ南米アマゾン源流のナッツ「サチャインチ」の栄養素がたっぷり詰まったグリーンナッツプロテインは、人間の体内で合成することのできない必須アミノ酸も含めグリシン、アスパラギン酸、トリプトファンなど、アミノ酸組成に優れたたんぱく質を60g(100g中)も含みます。たんぱく質だけでなくマグネシウム、亜鉛、カルシウム鉄分などのミネラル、ビタミンB群、食物繊維等マルチな栄養素も一緒に摂ることができる上、ベジタリアン・ヴィーガンの方には嬉しいオメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)も含まれている点は、グリーンナッツプロテインならではの特長。
アマゾン熱帯雨林原産の種実を低温圧搾で搾油し、脱脂・アルファ化した「おから(ナッツの搾り粕)パウダー」は、きな粉のような風味で美味しさもポイント。ミルクやスムージーに溶かして飲むのはもちろん、ヨーグルトやシリアル、スープにかけても美味しく頂けます。パンケーキ、ケーキサクレ、バウンドケーキの材料からアイスなどのスイーツまで幅広くアレンジできるグリーンナッツプロテインは、甘味料や香料等添加物も不使用のため、お子様のおやつや妊娠中の方にもオススメです。普段の食事の栄養バランスを整え、たんぱく質の摂取量をアップしていきましょう。

グリーンナッツ
プロテイン
味噌だれ

材料(グリーンナッツプロテイン1~2味噌2, てんさい糖2, みりん1, 酒1水1~2)を鍋に入れ、弱火にかけながら焦がさないよう軽く練り合わせるだけで出来上がり。とろみ加減はケチャップより少し硬く、マヨネーズより少し柔らかい程度が目安。味噌田楽風に里芋、豆腐、蒟蒻、温野菜にかけたり、セロリ、きゅうり、人参などスティック野菜のディップに。



きゅうりの
プロテイン
味噌ディップ



なすの素揚げ
酢味噌だれ

プロテイン
酢味噌だれ

「プロテイン味噌だれ」に酢1を入れ軽く練り合わせ鍋で温める。加熱すると酢のツンとくるカドがとれる。気にならない方は、火にかけず練り合わせるだけでもOKです。茄子やズッキーニなど素揚げにした夏野菜に絡めたり、掛けたりして食します。



いんげんまめの
インカ和え



【応用編】すりおろし又はみじん切りにんにくと生姜、ひき肉をグリーンナッツオイルで炒め、「プロテイン味噌だれ」を混ぜ軽く炒めれば、「プロテイン肉味噌」の出来上がり。おむすびにしたり、生野菜のディップ、サラダ菜で巻いたり、タコライス風にも。グリーンナッツプロテインの応用が広がります。

インカグリーンナッツプロテインは 和の食材にも合う!

ヨーグルトやシリアル、季節の果物にそのままかけたり、
ミルクやスムージーに混ぜてお召し上がりいただくのはもちろんのこと
インカグリーンナッツプロテインは和の食材との相性も抜群です。

プロテイン葛豆腐

《材料》グリーンナッツプロテイン50g, 豆乳300ml, 水100ml, 葛50g, メープルシロップ小さじ2



《作り方》

①鍋に入れた豆乳にグリーンナッツプロテインを溶かし水と葛を加えて、弱火にかけながら混ぜる。②とろっとしてきたらメープルシロップを加え、火を止める。③「②」を型に流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。④お好みでメープルシロップやレモンをトッピングして完成。

《作り方》

①ボウルに全ての材料を入れ、なめらかになるまで混ぜる。②お好みの団子粉や餅粉を用意し、食べやすい大きさにこねる。③「①」を「②」の餅に塗り、バーナーで炙れば完成。



プロテイン甘味噌だれ

《材料》グリーンナッツプロテイン15g, グリーンナッツオイル15g, ごま10g, 味噌10g, アガベシロップ10g, レモン汁大さじ1

グリーンナッツプロテインといえばたんぱく質はもちろん、マグネシウムカルシウム、亜鉛、鉄分などのミネラルに加えて、ビタミンB群、食物繊維などマルチな栄養素を摂ることができさらにはオメガ3脂肪酸(αリノレン酸)も含まれているスーパープロテイン。そもそもグリーンナッツプロテインとは、南米ペルーのアマゾン流域原産のサチャインチ由来のプロテインで、現地では遥か昔から人々の健康を支えてきたものなのですが、まだ日本ではあまり馴染みのない食材であるため、味や使い方がわからないという方も多いのではないのでしょうか。グリーンナッツプロテインは見た目もさることながら、風味はまるできな粉のようでやさしい甘さが特長。その上、日本の食材との相性がとても良く、中でも味噌と合わせるのがおすすめです。添加物や甘味料は一切使用していないため、妊娠中の方や小さなお子様のおやつにも安心。普段の食事に栄養をプラスするのはもちろん、コクやほんのり甘みをつけたいときにもグリーンナッツプロテインが大活躍です。



味噌生姜の養生小籠包

プロテインとオイルを皮に練り込む

材料(約20個分)

○小籠包の皮: 強力粉230g、グリーンナッツプロテイン20g、グリーンナッツオイル小さじ2、ドライイースト4g、水160g、甜菜糖6g
○餡: 【A】大豆ミートミンチタイプ(水で戻し)200g、生姜(すりおろし)100g、キャベツ1/4個、干し椎茸(水で戻し)5枚 【B】ごま油大さじ1.5、グリーンナッツオイル小さじ2、醤油大さじ2

作り方

- (1) 皮を作る。全ての材料をボウルに入れ、まとまるまで捏ねる。ボウルにラップをして、生地を40分ほど寝かせる。
- (2) 餡を作る。生姜以外の【A】の材料をそれぞれフードプロセッサーにかけて小さくする。
- (3) フライパンにグリーンナッツオイル(分量外)を入れ、(2)を入れて3分ほど炒めて火を消し、冷やしておく。
- (4) (1)の生地をさらに捏ねて棒状にし、1個当たり20gに切り分ける。麺棒で上下に広げ、生地の向きを変えて広げる。これを何度か繰り返して、直径5~6cmほどの大きさに整える。
- (5) (3)の餡大さじ1を(4)の生地のにせ、中央に集め口を閉じて包む。
- (6) (5)をさらに15分ほど寝かせて、10分ほど蒸して完成。

小籠包のたれ



材料: 黒酢大さじ3、レモン汁大さじ2、醤油小さじ2、グリーンナッツオイル小さじ2、ごま油小さじ1、アガベシロップ大さじ1、大葉1枚(細かく刻む)
作り方: 全ての材料を混ぜ合わせる。

伝統的な農法にこだわったグリーンナッツオイル。昨今の急激な経済開発によって森林が失われ続けていることを受け、森づくりと食料自給を同時に行うことができるアグロフォレストリー農法で生産された種子を積極的に利用するようにしています。

そんなペルーへの愛がこもったグリーンナッツオイルとプロテインを使用して、一食だけでも完全食になるような、モチモチの美味しい小籠包を紹介します。グリーンナッツプロテインを配合した発泡酒「インカの扉」を飲みながら、ぜひペルーの風を感じてみてください。



HOPPIN' GARAGEインカの扉

「インカの扉」の企画者

「按田餃子」店主 按田優子さんのコメント

以前、ペルーのプロジェクトに参加した時期があり、その時にグリーンナッツの搾り粕の有効利用をみんなで考えていました。ホッピングレージの『人生ストーリーをビールにする』というコンセプトで、ペルーでの思い出をお酒にしてみないかとお声がけ頂いたことから、何はともあれグリーンナッツプロテインは加えたいと思いました。グリーンナッツは、私にとってシンボリックな素材であったので味の着地点の想像はついていませんでしたが、必ず使いたいと思いました。そして、それはアルコリスさんの食材でないと私の人生ストーリーにそぐわないので、代表の大橋さんにご協力いただき素材提供していただきました。個人的にはキャツクローの苦味をまろやかにしているのが、グリーンナッツプロテインの影響ではないかと思っています。

※HOPPIN' GARAGEにおけるビール表示には「ビール」以外の「発泡酒」「第三のビール」も含まれます。※HOPPING' GARAGEインカの扉は発泡酒です。



ペルー発のスーパーフード ひとさじのインカグリーンナッツをプラスしよう!

インカの時代から長年食され続けている、ペルー発の最強食材グリーンナッツ。いつものレシピの生地などに練り込んで、もっと気軽に毎日取り入れていきましょう。

酸化力が高いオメガ3
良質なたんぱく質

砂漠が広がる沿岸部のコスタ(砂漠地帯)、アンデス山脈が連なる高地のシエラ(山岳地帯)、アマゾン川流域のセルバ(森林地帯)と、砂漠から赤道直下の熱帯雨林まで多様なかつエネルギーの高い自然が混在する南米ペルー。高温多湿や乾燥といった厳しい気候下にあるからこそ、スーパーフードと呼ばれるワイルドな植物が自然と育ちやすいのかもしれない。近年人気の高まるペルー発のグリーンナッツもそのひとつ。南米ではサチャインチなどと呼ばれて古くから親しまれている栄養価の高いナッツですが、このグリーンナッツの成分の5割が良質な脂質(オイル)、そして3割はたんぱく質なのです。

グリーンナッツオイルに含まれる脂質の約半分はオメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)とされ、植物由来のオイルの中では、オメガ3の含有量はトウモロコシやオメガ3とオメガ6のバランスがとれているのも覚えておきたいポイント。特徴のひとつです。さらに酸化作用が高く、その酸化力はエクストラバージンオリーブオイル、えごま油、アマニ油の2.3倍、2.5倍もあることがわかっています。グリーンナッツプロテインは、オイルを取り出した後に残る、たんぱく質豊富な「おから」を利用した100%ナッツ由来のプロテイン。



天然塩水が湧き出る源泉は2箇所
1つが「男性の泉」



収穫は手作業
インカの時代から変わらぬスタイル



もう一つの塩水厳選は「女性の泉」



トマトとモッツアレラチーズにふりかけると
素材のうま味がふわっと広がります。



ナトリウム・カルシウム・マグネシウムなど生命にとって必要不可欠な元素を含む海の水は、その成分構成が人間の羊水に近いと言われています。そのため体温に近い35°C前後に温めた海水につかると、あたかも母親の胎内に回帰したような感覚を持つことができると言います。バスタブにお湯をはり、50g程度の「インカ天日塩」を入れてください。お好みでエッセンシャルオイルを加えてお楽しみ下さい。

インカ天日塩ラインナップ

業務用5kg袋もあります。



500g



300g



100g

世界一高い天空の塩田で作られる インカ天日塩

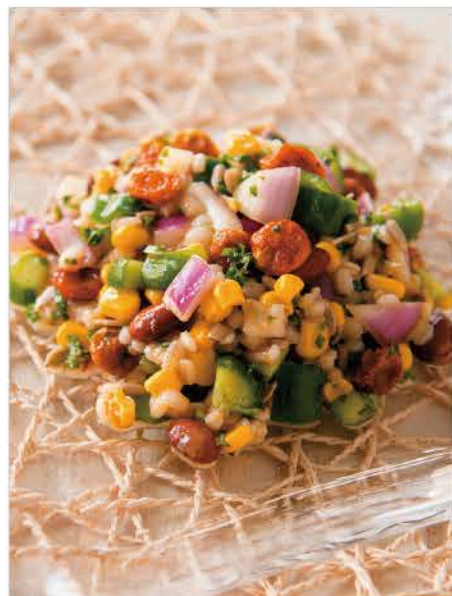
ENERGY CLEARING & PURIFICATION

アンデスの太陽をいっぱい浴びた天日塩なので
一般の自然塩と比べてドライでサラッとしています。
料理の決め塩はもちろん、バスソルトにもオススメです。

インカの時代に築かれ、以来600年以上もの年月を経て、何世代にも渡り大切に守られてきた3000枚を超す「棚田」は、まさに「天空の塩田」。太古の時代に発生した地殻変動により海底が隆起し形成されたアンデス山脈。そこはかつて海であったところ。棚田の最上部に位置する「男性の泉」と「女性の泉」と名づけられた2つの塩水源泉からは、地下深く眠る塩水が、幾重にも重なりあう地層を、気の遠くなるような年月をかけ通り抜け、今も絶えることなく湧き出ています。アンデスの大地の精気をいっぱい含んだ天然塩水を、峡谷の棚田に流し込み、太陽と風のみでだけ作った「インカ天日塩」は、ミネラルバランスなど数値には表せない「生命のエネルギー」が最大の特長。ここで生産される天日塩は、代々インカ皇帝に献上されていたことから「インカの白金」と讃えられ、遠くポリビアの商人も金貨をリヤマの背に載せ、はるばる買い求めに来たという銘塩。

商品価格はQRコードを読み取って下さい。





インカベリーのグレインサラダ

料理研究家の按田優子さんに
教えてもらいました!

《材料》《作りやすい分量》

紫玉ねぎ(1cm角切り)1/4個、ピーマン(1cm角切り)3個、きゅうり(1cm角切り)1/2本、トウモロコシ(茹でたもの)1本、イタリアンパセリ(みじん切り)適量、メキシコマンゴー(1cm角切り)1/2個、インカベリー大さじ4、キドニービーンズ(茹でたもの)1/2カップ、丸麦(または小麦の粒、玄米)(茹でたもの)1カップ、ペカンナッツ(またはひまわりの種)大さじ2、グリーンナッツオイル適量、インカ天日塩小さじ1/2、レモン果汁大さじ1、コショウ、クミンパウダー各小さじ1/2

《作り方》

イタリアンパセリ以外の材料をすべて混ぜ合わせる。少しおいて味をなじませる。食べる時に適宜オイルとイタリアンパセリを足して混ぜ合わせる。

◎ポイント

豆や穀物は必要な分だけ水で戻して、茶碗や湯呑に入れて蒸籠で蒸すと簡単にできます。麦は10分程度、キドニービーンズは15~20分で火が通ります。キドニービーンズと麦は、熱いうちに塩とパプリカパウダー(分量外)を少々振っておくと旨味が増します。



インカベリーのキャロットラペ

砂糖や添加物などは一切加えず、完熟したインカベリーの果実だけを乾燥させました。ドライフルーツとしてそのまま食べるのももちろん、料理やサラダのトッピング、お菓子作りなどに幅広くお使いいただけます。



ジューシーで甘酸っぱい、やみつきになる美味しさ! 有機インカベリー

標高2700m アンデスの峡谷地帯

山頂から谷底までの標高差と昼夜の激しい寒暖差が

おいしさと高い栄養価を育みました。

有機インカベリー (ゴールドンベリー)

商品価格はQRコード
を読み取って下さい。



60g



130g

インカベリーの 栄養成分値

熱量	345kcal	ナトリウム	0.3mg
水分	11.2g	鉄	3.0mg
たんぱく質	6.8g	ビタミンA	666μg
脂質	7.0g	・α-カロテン	411μg
炭水化物	71.1g	・β-カロテン	7790μg
・糖質	56.5g	ビタミンB1	0.56mg
・食物繊維	14.6g	ビタミンB2	0.17mg
灰分	3.9g	ビタミンB6	0.86mg
		ビタミンC	73mg

※検体:有機インカベリー(ドライ) - 成分値は100g中

手軽にエナジーチャージ

食べてみてまず驚くのは、ドライとは思えないそのジューシーさ!つややかなオレンジ色の皮の中から甘酸っぱい果汁が口いっぱいに広がり、まるで全身の細胞が喜ぶような、エネルギー溢る味わいです。その美味しさと栄養価の秘密は、インカベリーの生産地・クスコならではの豊かな気候にあります。アマゾンとアンデスの境界に位置するクスコの周辺には、壮大な峡谷地帯が広がり、多種多様な生態系を内包しています。山頂から谷底までの五千メートルにも及ぶ標高差が生み出す昼夜の激しい寒暖差が、果実の熟成をうながし、糖度と栄養価を高めます。この豊かな環境と生態系が、マカやキヌアなど栄養価の高いスーパーフードを古代より生み出してきました。インカベリーの生産者マリオン・アナヤさんは、父親のホセ・アナヤさん(グリーンナッツオイルの生みの親)と共に地球の環境保全に配慮した生産方法で、現地の人々の生活を守りながら、消費者の方々には健康をお届けするビジネスモデルを常に目指しています。そんなプラスの循環が生まれる商品だからこそ、食べた人には格別の美味しさを感じられるのではないのでしょうか。



ティラミス風 インカミール

- 《材料A》
 インカミール(オリジナルブレンド) 15g
 コーヒー(エスプレッソ)45g
 アガベシロップ 小さじ1
- 《材料B》
 豆乳ヨーグルト 100g
 アガベシロップ 大さじ1
 インカミール(オリジナルブレンド) 5g
 レモン汁 小さじ1/2
 バニラエクストラクト 少々
- 《材料C》
 ココアパウダー 適量

《作り方》

①カップに《材料A》を入れて混ぜ合わせる。②「①」の上に混ぜ合わせた《材料B》を入れる。③「②」にココアパウダーをふりかければ完成。



インカミールの ブルーベリームース

- 《材料》
 豆乳 100ml
 冷凍ブルーベリー 50g
 メープルシロップ 小さじ1
 インカミール(アマランサスブレンド) 15g

《作り方》

①インカミール以外の材料をブレンダーで混ぜ合わせる。②「①」にインカミールを入れて混ぜ合わせる。③冷蔵庫に入れて1時間冷やしたら完成。



インカミールと きのこのクリームリゾット風

- 《材料》
 インカミール(赤キヌア) 40g
 ほうれん草 2束
 マッシュルーム 4コ
 味噌 大さじ1
 ブラックペッパー 少々
 インカインチオイル 適量
 水 300ml (お好みで調整)

《作り方》

①鍋にオイルを敷き、マッシュルーム、ホウレン草がしんなりするまで炒める。②別の容器でインカミールを溶いておく。③「①」に「②」を加え、弱火にかける。④とろみがでてきたら味噌を加え、ブラックペッパーと塩で味を整えたら完成。



アンデスの知恵を食卓に インカの即席粥・インカミール

スーパーフードの宝庫と呼ばれるアンデス地方で食べられてきた伝統的な食材を手軽に美味しく日常に取り入れられる「インカの即席粥・インカミール」。
 なにかと忙しい現代人には嬉しい簡単&ヘルシーな腸活フードです。

※今更聞けないキヌアの基礎知識:インカミールの主原料であるキヌアは言わずと知れたスーパーフードですが、どんな栄養素が含まれているかご存じですか?100gのキヌアは、白米と同等のエネルギー(約344kcal)を持ちながら、白米の約2倍のタンパク質、約8倍の食物繊維、2~5倍の鉄分、さらに豊富なミネラルやビタミン類も一緒に摂ることができ、キヌアはその栄養バランスの良さからNASA(米国防空宇宙局)に「宇宙食」として指定されるほど優れた食材なのです。※栄養成分データ:文部科学省「食品データベース」

インカ ミール

商品価格はQRコード
を読み取って下さい。



オリジナルブレンド
80g(4食分)

4種類のインカ伝統の植物素材だけで作られた高タンパクな即席粥。アウトドアの行動食に。カップスプーンにスプーン1杯でキヌアポタージュに。



赤キヌア
80g(4食分)

アンデス産赤キヌア100%の即席粥。赤キヌアならではの香ばしさと優しい甘みと豊富な葉酸が特長。



アマランサスブレンド
80g(4食分)

アマランサスを中心に赤キヌアを配合。クリーミーな食感が特長。妊婦さんや赤ちゃんの貧血や亜鉛不足を防ぐための「補完食」として。

即席なのに栄養たっぷり

アンデスの伝統食で、石臼で粉末状にすりつぶした食材を煮込んで作るスープ粥「ラウ」をヒントに、より現代人のライフスタイルに取り入れやすく、美味しさと栄養価を追求し開発された即席粥「インカミール」。キヌアを主原料に、アマランサスやカニワ、インカインチプロテインと、南米を代表する4つのスーパーフードを配合した「オリジナルブレンド」。「造血ビタミン」とも呼ばれ、特に女性には欠かせない栄養素である葉酸を、オートミールの7倍以上も含む「赤キヌア」。亜鉛、鉄分、マグネシウムやカリウムなどミネラルを豊富に含む「アマランサスブレンド」の3種類をラインナップ。まさに「即席粥」の名に相応しく、食べ方はお湯を注いで混ぜるだけ。とても簡単。そのままでも穀物由来の優しい甘さが心地よいインカミールですが、少しアレンジするだけでスープやリゾット、スウィーツまで幅広い料理に使用することが出来ます。お米の置き換えにしたり、グルテンフリーだから小麦アレルギーの方にもおすすめ!インカの時代から食されてきた伝統食品を使ったインカミールで作る、簡単腸活レシピをご紹介します。



コパイバ樹液ハイクラウンの使い方

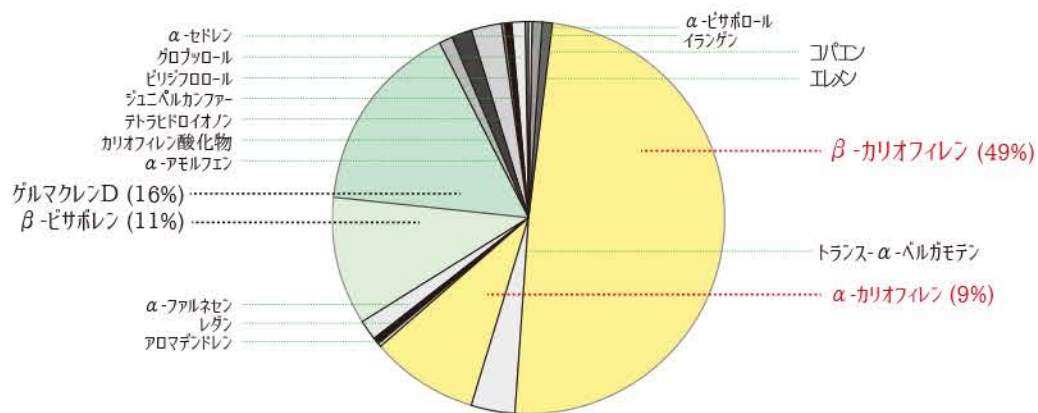
就寝前に熱湯にスポイトで数滴垂らし
鼻から吸引したり、目を閉じて湯気をまぶたに当てる。
そのまま飲用したり、容器に移し化粧水にも。
嫌なことがあったり気分が不安定な時にオススメ。



コップ1杯の水に数滴垂らし
喉のうがいやマウスウォッシュに。
容器に移して
空間浄化用ルームスプレーに。
夏場のアウトドア用スプレーにも。



コパイバの製油成分は
β-カリオフィレンが全体の約半分を占めています。



コパイバ樹液ハイクラウン

コパイフェラ・オフィシナリス
コパイフェラ・ラングストルフィ
樹液100%

27g規格は、目薬など薬用にも
用いられているバリア性の高いPP容器です。容器の先端は
滴定ノズルなので、一滴一滴ス
ポイトと同じ感覚で使用できま
す。



27g



10g

商品価格はQRコード
を読み取って下さい。



アマゾンの森林浴を実感 豊かな芳香 コパイバ樹液ハイクラウン

日々忙しく過ごしていると
自分を労わることを忘れてしまいがち。
コパイバの力で適度に自分を緩めましょう。

アマゾン流域など南米に自
生するコパイバは、高さ15〜
30mの枝の多い樹木で、その
幹から採れる樹液は、自然界
最高のβ-カリオフィレンの供
給源。古くからアマゾンの先住
民は、フィトンチッド効果が高
いことから、傷口を癒すため
の塗り薬や痛みの鎮痛、皮膚
障害や虫刺されなどの抗炎症
剤、天然の防虫剤など様々
な用途で利用してきました。
欧州では、1625年以降イエ
ズ会により持ち込まれたこと
から「イエズスのバルサム」と
呼ばれ、慢性膀胱炎、気管支
炎、慢性下痢、痔核治療等に
用いられ、米国では1820年
〜1910年の間薬局方に収
載され、公的な薬剤として扱
われていました。近年コパイバ
の研究開発が進み、香水や食
品添加物に加え、石鹸、歯磨
き粉、うがい薬、ニキビ対応化
粧品、アロマオイル、のど飴等
のナチュラルレメディーにも用
いられています。

チャスキ・アントニオ 使い方と使用感

1回3滴舌下に垂らす
痛いところに直接塗る



■ 50歳女性の声：肩、腰腕の慢性的な痛みがあり朝起き抜けは体中が強ばり、関節の痛みもありました。就寝前に「チャスキ・アントニオ」を摂ると、朝起きた時に和らいでいるように感じます。口に含むと口の中全体に広がるハーブの香りが心地良く気持ちも緩むので気に入っています。強い痛みを感じる箇所には、直接数滴を垂らし軽くマッサージするとほぐれるのを実感します。重くないオイルなので、使いやすいと思います。

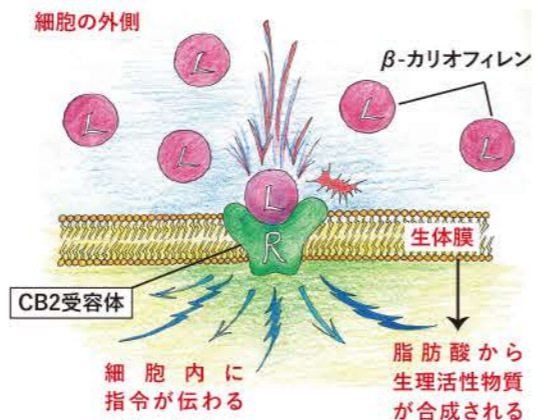
■ 舌下で…【熟睡感】夫婦二人（50代後半）ともに、これを使用してから就寝すると、熟睡感が明らかに感じられて、とくに、妻は就寝後4～5時間で一旦トイレに行く夜尿症ですが、これが最高で9時間連続睡眠で夜尿症もなく、ひさしぶりによく寝た状態となりました。【肩こり】妻は画業のため慢性的に肩こりですが、あきらかに軽減したとのこと。【関節痛】健康管理のために60歳を過ぎてからストレッチや筋トレを始めたのですがどうしても慢性的な肩こりや関節の違和感は残っています。しかし、ここ数日使っていたら良い感じです。

■ 外用で…【虫刺され】ブヨから刺されて妻は背中と腹に蚊にさされた腫れの数倍の盛り上がりと面積の痕が付き、1週間経過後も、痛みがあったのですが、それぞれに2滴ずつ付けたところ、一晩寝たら、痛みがなくなり、気にならなくなりました。痕は、刺されて11日目の現在でもまだ残っていますが、だいぶ、普通の皮膚に近づいてきました。CBDの値が低くてもCBD様効果が高いということでしょうか？続けてみます。



チャスキ・アントニオの作用メカニズム

大麻草のCBDとコパイバのβ-カリオフィレンは相互に連携し合い、ヒトのカラダに分布するCB2受容体（右図参照）に働きかけます。CB2受容体は、細胞膜を貫通し細胞の中と外をつなぐように存在しています（右図参照）。コパイバのβ-カリオフィレンはCB2受容体に結合すると、「鍵が鍵穴にはまり扉が開く」ように各細胞の機能が発現し、CBDと共に個々の細胞の機能を活性化したり又は逆に抑制するなど細胞内の情報伝達を促します。このようにCBDとβ-カリオフィレンは、CB2受容体が多く存在する免疫系やリンパ系を中心に、生命が正しく機能するために重要な役割を果たすのです。



内側からゆるめて目覚める チャスキブレンドオイル・アントニオ

CBD とアマゾンの芳香油「コパイバ」を配合
植物エキスの相乗効果を追い求めた原料と処方

海外では医療分野などでも広く用いられ、国内でもここ数年で関連製品の数が急増しているCBD。大麻草が持つカンナビノイドの一種で、心身のリラックスやストレス緩和などの効果が期待できますが、他のファイトケミカルと一緒に摂るとより高い効果を発揮します。「チャスキブレンドオイル・アントニオ」に配合されているコパイバ樹液は、無数にあるファイトケミカルの中でもCBDと相互補完的な作用メカニズムを持った「β-カリオフィレン」を多く含んでいるため、CBDとの相性が抜群。この二つの物質の相互作用が体内で細胞の中と外をつなぐように存在している「カンナビノイド受容体」を介して情報伝達し、細胞が本来持つ機能を活性化したり、逆に抑制するなどして、身体調整機能をととのえバランスを取る。心身を緩めて、潜在的な力を目覚めさせてくれるものと認識するのが良いでしょう。

ファイトケミカルの相乗効果

商品価格はQRコードを読み取って下さい。



チャスキ
ブレンドオイル
アントニオ
27g

※原材料：ヘンプシードオイル、インカグリーンナッツオイル、コパイバ樹液、CBDオイル

※栄養成分(27g当たり)：熱量 243kcal、たんぱく質 0g、脂質 27g、炭水化物 0g、食塩相当量0g
CBD4mg

「チャスキ」とは昔、インカの道を駆け抜け、メッセージを送り届けていた飛脚のこと。「アントニオ」とは「高貴な」を意味するラテン語。「チャスキブレンドオイル・アントニオ」は、心と身体に必要な貴い力を送り届けるメッセンジャーとしての役割を果たします。

材料を集めるのは大抵、近所の草むらか雑木林。住宅街の狭間の空き地か、庭の片隅に繁る草花たち。小さな草花でも、意外な色彩を見せてくれたり、個性的な葉や蔓のかたちには、新鮮な感動があります。木の葉や、実、花卉、樹皮などに含まれる色と形を布に転写します。真っ白なキャンパスに自由に画を描くようで、染色のハードルを下げてくださいました。解放された植物たちは、布の中でずっと生き続けているようです。使い込まれていくうちに生活の中に馴染み変化して、深みが増して行きます。まるで人と植物の境界線がなくなったかのように。植物染めはとても身近にある宝探しのようなもの。この季節が過ぎたら、また次の季節に思いを馳せ出会いを楽しみましょう。



花店から廃棄される花も譲り受けて、染めに活用しています。



《植物染めシルクソックス》
季節の植物を染めるため柄は同じものはありません。洗濯はやさしい洗剤で手洗い、陰干し。



《ミツロウラップ》
原材料:有機蜜蝋、有機ココナッツオイル、樹脂、コパイバ樹液、オーガニックコットン
植物染め

Wildgoods Sachaluna
Online shop
ワイルドグッツ サチャルナ



Online Shopやワークショップ・展示会などの告知はQRコードを読み取って下さい。



Sachaluna サチャルナ

「サチャルナ」とは先住民の言葉で「森の人」や「精霊」の意味があります。人と環境を自在に行き来する事で、場の調和を目指すわたしたちのブランドのシンボルとして存在しています。

草や樹皮、花、根、実、苔、菌類などを布の上に配置し、圧着させてから加熱すると、植物の色とかがちがそのまま布に転写する。

同じものが二つと作れない面白さと、自然の中から抽出した一時の色を頂く儚さもあり、目の前の植物と向き合う一期一会の体験となる。

染め上がった布には不思議と心の中を映し出したような景色が生まれている事があるのも、この染めの興味深いところ。

あらゆる土地に遅く根付く植物から、それを染め映した衣を身に着けた人が、それぞれの土地に想いを馳せることが出来たなら、それは人と大地の魂の交感となり相互の癒やりに繋がるのではないかと思う。

ブランドの発端は、シミになつた古着を染め直して再度着用出来るようにアップサイクルした事から始まりました。

植物染め

インカグリーン
ナッツプロテイン



有機 1000g
非有機 1000g



180g
300g



180g
300g



105g 180g 180g 460g 1650g

インカグリーン
ナッツオイル

野菜が光る
有機ドレッシング
たまねぎ・醤油・柚子

インカグリーンナッツオイル使い切りタイプ

インカ天日塩



500g



300g



100g



4g×10包



4g×20包



4g×30包



200ml

インカミール



オリジナルブレンド
80g(4食分)



赤キヌア
80g(4食分)



アマランサスブレンド
80g(4食分)



180g



180g



4g×30包
使い切りタイプ



180g

チャスキオイル

チャスキブレンドオイルCBD

ヘンプシードオイル

有機
インカベリー



60g



130g

商品の仕様書は下のQRコードを読み取って下さい。



商品の論文等資料は下のQRコードを読み取って下さい。



商品の価格は下のQRコードを読み取って下さい。



コパイバ樹液
ハイクラウン



27g



10g



チャスキブレンドオイル
アントニオ



27g

