

# INCA GREEN™



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

[www.arcoiris.jp](http://www.arcoiris.jp)

[arcoiris\\_selva](https://www.instagram.com/arcoiris_selva)



アルコイリス 2025

Nuts Oil & Nuts Protein



# ペルーアマゾンで自然の循環を作る

2005年、サチャインチの発見者である、ペルー人のホセ・アナヤ氏のプロジェクトに参加したことがキッカケとなり、「インカインチ」の開発をスタート。持続可能な熱帯雨林開発をスローガンに食材の生産から加工全てにおいてエコ&サステナブルを目指し、2012年にはペルーのウカヤリ州に「キズナ農場」を設置。農園ではアグロフォレストリー（森林栽培）の実践を通じ、持続可能なアマゾン熱帯雨林開発のモデル作りに取り組み続けています。

そもそもサチャインチは古来からペルーに自生していたものの、現地における開発や研究、生産、流通の歴史があまりにも浅かったことから、全て一から取り組む必要がありました。

星の形をした種実を低温圧搾で絞りオメガ3が豊富なヴァージンオイルが完成。油を絞った後のたんばく質が豊富なおから状の絞り粕はプロテインパウダーに加工します。

アグロフォレストリー農場設置から12年が経過し、「人間と自然が共生する里山のようなサイクル」が蘇り、森林や生態系機能の回復に伴い、サチャインチなど日向植物に加えカカオや様々なアマゾンハーブ等日陰栽培の恵みを得られるようになりつつあります。このようにアグロフォレストリー農場の遷移が新たなステージを迎えた2024年、これまでの「インカインチ」(インカの命・種子)に代わり、「インカグリーン」(インカの緑又は森)というブランドが新たにスタートしました。





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。

収穫後莢を天日干し。



アグロフォレストリー圃場。



インフラが未整備の村落に導入した手動莢剥き機。



酸価チェッカーで原料の鮮度を管理。

## 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、ウカヤリ州フ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、グリーンナッツ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13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？

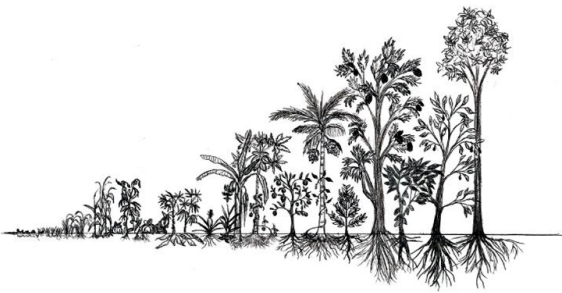


体験を通じて学ぶ。キズナ農場での様々な活動を通じて、自然に人間が適切に手を入れることで自然がよみがえり、大いなる恵みをもたらされることがわかります。



左から「キズナ農場」を主宰する橋谷エルナンさん、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



2012 . . . . . 2025 . . . . . 2030

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「森が育っていないなかつたら、物資も届かず食べ物もないな私たちは生きることが出来なかつたでしょう。(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橋谷さん。人間の手を入れすぎるのは勿論、入れな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ことがわかります。

アルコイリスが取り組んできた「森を創る」活動を紹介する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」の主宰者であるペルー在住の橋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年代に入って約280万haも消失、現在も毎分サッカーグラウンドの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つた種が育つ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、ようやくスタートル地点に立てた。土地に負荷を与えることなく栽培したグリーンナッツ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。

# キズナ 農 場

10ha の牧草地の草取りから始めて 13 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

アグアヘ  
泥炭湿地林

モリンガの森

FUND  
KIZUNA

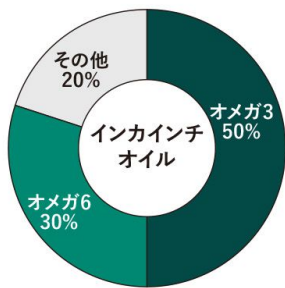
※ キズナ農場の所在地：ペルーウカヤリ州カンポベルデ

### オイルの品質 3つのポイント

オメガ3とオメガ6は、どちらが悪でどちらが善というものではなく、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争的に代謝され、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なものだけに、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、農業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。



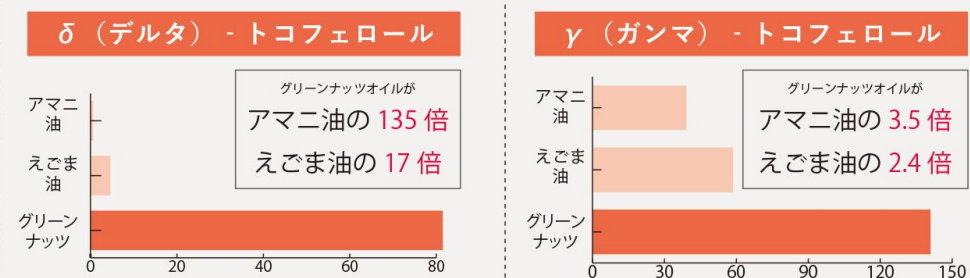
グリーンナッツオイルは、ペルーアマゾンが原産のサチャインチの種実を低温圧搾した無添加・未精製のオイルです。現代人に必要とされるα-リノレン酸（オメガ3）を50%含み、原料のナッツに由来する天然のトコフェロール（ビタミンE）などがオイルを酸化からしっかりと守ります。そのため、数あるオメガ3系オイルの中で、優れた酸化安定性を誇ります。



### 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、酸化から守る「バリア」として働くことから、日常の食生活に積極的に取り入れたい成分の一つです。特にグリーンナッツオイルに含まれるビタミンEは、熱に対する安定性が高く、持続的に作用するとされるγ（ガンマ）-トコフェロールやδ（デルタ）-トコフェロールを豊富に含有。100gあたり200mg以上含まれ酸化しやすいアマニ油やえごま油と比べても熱や空気の影響を受けにくく、保存性に優れています。さらに開封後も鮮度を保ちやすいため、最後まで安心して使用できるのも特長の一つ。生での使用はもちろん、炒め物や焼き料理などの加熱調理にも適しており、日々の食卓で幅広く活用できます。オメガ3系オイルの特長を活かしながら、さまざまな料理に取り入れやすい点が魅力です。

### ビタミンE含有量比較



文部科学省食品データベース・日本食品標準成分表2015年版 (単位mg: 100g当たり)

高たんぱくで低糖質。ミネラルやビタミン、コラーゲンの1/3を構成するグリシン補給にも。

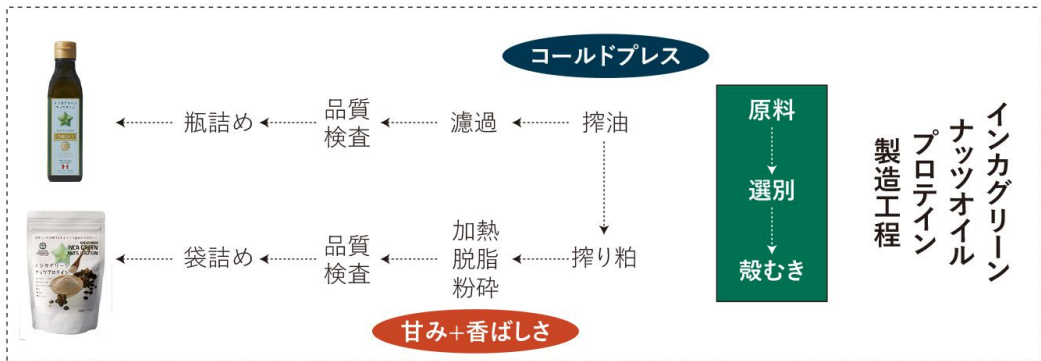


筋肉の素  
たんぱく質  
63g  
(100g中)

コラーゲンの素  
グリシン  
きな粉の  
3.7倍

低糖質  
糖質が  
きな粉の  
1/4

ミネラルも豊富  
亜鉛/鉄  
マグネシウム  
カルシウム



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め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。

アミノ酸	100g当たり (単位:mg)
★ アルギニン	6,100
★ リジン	2,740
★ ヒスチジン	1,090
★ フェニルアラニン	1,390
★ チロシン	2,930
★ ロイシン	4,010
★ イソロイシン	2,740
★ メチオニン	659
★ バリン	3,370
★ アラニン	2,110
★ グリシン	5,930
★ プロリン	2,200
★ グルタミン酸	7,590
★ セリン	3,350
★ スレオニン	2,540
★ アスパラギン酸	6,680
★ トリプトファン	2,090
★ シスチン	1,640

熱量	389kcal
たんぱく質	63g
脂質	11g
n-3系脂肪酸	4.9g
炭水化物	16.5g
糖質	3.6g
食物繊維	12.9g
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

# インカグリーン ナッツオイル の抗酸化力



**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(活性酸素の攻撃によるDNAの損傷を評価する指標)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(アルファ)・トコフェロールではなく、γ(ガンマ)・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。

「でもその実験のおかげで、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ころ。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。私のおすすめは、生地にGNOを練り込む手作りの中華まんです。

竹山 ごまダレにGNOを入れると乳白色がよくなるのか、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、実態はあまり知られていないですね。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りますが、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、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つて、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。

## グリーンナッツオイルのビタミンE γ-トコフェロールとδ-トコフェロール

ビタミンE(トコフェロール)には α(アルファ)、β(ベータ)、γ(ガンマ)、δ(デルタ)の4種類があり、このうち最も抗酸化力が高いのはδ-トコフェロールです。一般的に、抗酸化力はδ>γ>β>αの順で強いとされています。特にδ-トコフェロールとγ-トコフェロールは、活性酸素やフリーラジカルを抑制する力が強く、食品やスキンケア製品においても注目されています。

この実験では、「酸化ストレスバイオマーカー」による評価に加えて、γ-トコフェロールの血清中濃度の測定も行われました。その結果、γ-トコフェロールの血清中濃度が高い状態を維持していると、「酸化ストレスバイオマーカー」が低い値を示すことが確認されました。血清中のγ-トコフェロール濃度の増加と「酸化ストレスバイオマーカー」の低下には相関関係があることが明らかになったことから、GNOの抗酸化力は、オメガ3とトコフェロールに起因することが実証されました。





# 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、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キッチン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んにくをフライパンに入れて火にかける。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ぐららせて冷水にとり、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ーニ

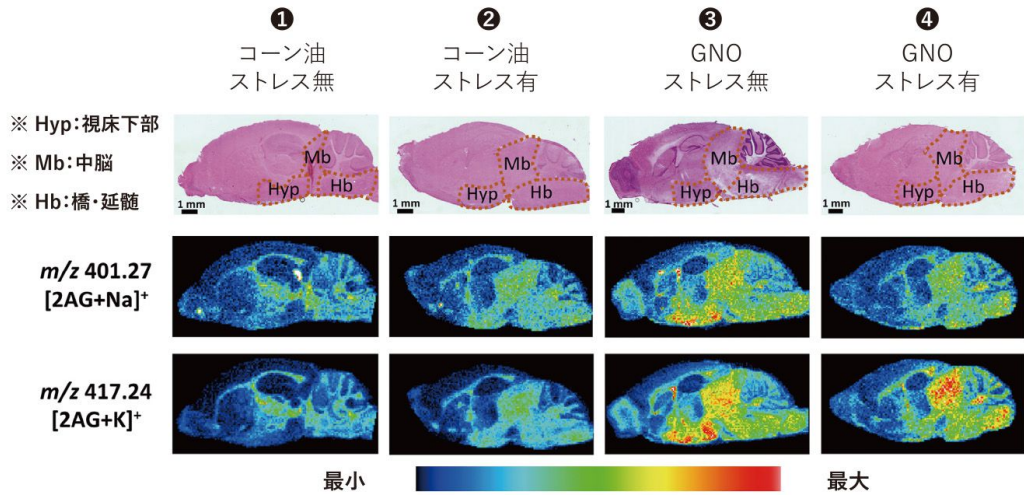
◎材料: ミニトマト1/2パック、オクラ4本、パケット(薄切り)4枚、バジル適宜 / 【A】グリーンナッツオイル大さじ2、レモン汁小さじ1、乾燥バジル適量、インカ天日塩少々、胡椒少々、たまねぎ(みじん切り)大さじ1、んにく(みじん切り)小さじ1/6  
 ◎作り方: ①ミニトマトは半分に切り、オクラは熱湯を通して1cm幅に切る。②「①」を合わせて【A】で和える。③パケットは1cm厚さの斜め切りにし、オーブントースターで軽く焼いて、グリーンナッツオイルを塗る。④「③」に「②」を乗せ、バジルの葉を飾る。



#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



# ヒトのカラダは水 脳は「アブラ」

※ 脳の乾燥重量  
脳の60%が脂質つまり「アブラ」

できています。

「油」を変えれば脳が変わる。

グリーンナッツオイルと「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。

2022年4月1日に英文科学誌『Biochemical and Biophysical Research Communications』に公表された、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-アラキドノールグリセロール)」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

あるの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。

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。

や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(恒常性)」を維持するために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？

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？

視床下部や脳幹・中脳や橋・延髄といえは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。よって、それらをストレスから守るように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？

福島 まだ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。

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

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。

## インカグリーンナッツオイルでアホエンオイルを作ってみよう!

### ◎材料(作りやすい分量)

国産ニンニク 3~4片  
インカグリーンナッツオイル 180g1本

### ◎注意事項

- ❖ 冷暗所で保存し、1カ月で使い切りましょう。
- ❖ 1日小さじ1~2、あるいは大さじ1~2程度を毎日食べます。
- ❖ アホエンの成分は熱に弱いので、生で使いたしましょう。



### ◎作り方

1. ニンニクをすりおろすか細かく刻みガラスなどの容器に入れて、常温で2時間ほど放置する。
2. ニンニクをすっきり覆う程度のグリーンナッツオイルを注ぐ。
3. 室温で5日ほど放置。
4. 茶こしなどでニンニクを濾して完成。

### 食べ方の一例

○そのまま飲む ○スープや味噌汁に回しかける ○パスタやメインディッシュの仕上げに ○サラダのドレッシングに ○ヨーグルトやトマトジュースに添える ○パンに塗る ○豆腐や納豆にかける...など



### 脳に良い油はどちら?

機能性	グリーンナッツオイル	オリーブオイル
神経細胞膜の流動性	◎	△
シナプス形成・弾力性	◎	△
酸化ストレス	◎	△
脳発達への寄与	◎	○
メンタルヘルス	◎	△

商品価格はQRコードを読み取って下さい。



460g



180g



105g



有機JAS180g



4g×30包



4g×10包

### 「アホエンオイルで頭の中の霧が晴れたように」

都内在住 RMさん

15年くらい前に、かかりつけの歯科医から「ストレス軽減に」と勧められたのがグリーンナッツオイルとアホエンオイルでした。実母が、70歳を過ぎた頃、原因不明の夜中の徘徊や記憶の曖昧さがひどく、オリーブオイルで作ったアホエンオイルを毎日飲ませていました。3年くらい前のあるとき、それをグリーンナッツオイルで作ったものに変えたら、2週間ほどで変化が見られ…。40~50分が20分程度になり、半年後には一切なくなりました。そして、1年後には家庭菜園や囲碁を始めたり、「頭の中にかかっていた霧が晴れたよう」と明らかに表情が明るくなり、今では毎日とても楽しそうに過ごしています。



## 物忘れや気分の落ち込みが気になる方に オメガ3とアホエン(ニンニク)が出会うキセキ

インカグリーンナッツオイルを話題の「アホエン」と掛け合わせたアホエン(ニンニク)油  
おいしく&健康な日々に取り入れてみて下さい。

年齢を重ねると、固有名詞がなかなか出てこない、新しい情報が覚えにくくなったなどと感じることはないでしょうか。もしかすると、更年期に関連しているかもしれません。更年期の前後には男性・女性を問わず、心身に様々な影響が現れますが、脳の機能にも影響することがあります。たとえば物忘れや記憶力・集中力の低下、気分の変動など…。

青魚のオメガ3脂肪酸は、こういった脳の健康に役立つ可能性があります。植物由来としては、アマニ油やえごま油にも多く含まれますが、加熱できず酸化しやすい一方、抗酸化力に優れたグリーンナッツオイルは炒める程度の加熱調理が可能です。酸化しにくいという使いやすさがあります。

南米ペルー産の種実サチャインチをコールドプレス(低温圧搾)製法で抽出したオイルで、オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)のほかビタミンEも多く含まれるのが特徴的。

そのほか、脳の健康に役立つ可能性が話題となっている成分に「アホエン」があります。すりおろしたり刻んだりしたニンニクから出るアリシンという成分が、油の中で反応して生成されるもの。グリーンナッツオイルを使ったアホエン(ニンニク)オイルを毎日食べることで、更年期以降の幅広い年代にわたって、日常の快適さに役立つ可能性があります。

**\*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  
インカグリーン  
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。

**インカ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◎蒸し野菜や焼き野菜にかけて◎うどんやそうめんからめて◎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。



忙しい時や急な来客にも  
簡単に使えて便利です。

**野菜が光る有機ドレッシング  
たまねぎ・醤油・柚子**



**酵母エキスも一切不使用  
あっさりタイプの自然派ドレッシング**

## Inca Green Nuts Smoothy

インカグリーン・ナッツスムージー



## Inca Green Nuts Butter

インカグリーン・ナッツバター



## Inca Green Nuts Bar

インカグリーン・ナッツバー



商品価格はQRコードを読み取って下さい。



180g/300g



有機JAS180g



業務用1kg

《材料》  
(170g分ぐらい)

ヘーゼルナッツペースト100g  
メープルシロップ20g  
グリーンナッツオイル20g  
グリーンナッツプロテイン15g  
カカオパウダー15g  
塩ひとつまみ  
バニラエストラクト小さじ1/2

《作り方》

全ての材料をフードプロセッサーでよく混ぜ合わせる。

\*ヘーゼルナッツから作る場合はヘーゼルナッツ100gを190~200°Cに予熱したオーブンで10~15分ほどローストし、フードプロセッサーでペースト状にした後、その他の全ての材料を加え、再度フードプロセッサーで全体をよく混ぜ合わせる。

《材料》  
(作りやすい量)

A グリーンナッツプロテイン大さじ2  
キヌア(炊いたもの)1/2カップ  
アマランサス(炊いたもの)1/2カップ  
オート麦1/2カップ  
アーモンド、カッシュナッツ、ヘーゼルナッツ合わせて1カップ(粗く刻む)  
デーツ1/4カップ(粗く刻む)

B ピーナッツバター1/4カップ  
メープルシロップ大さじ2  
ココナッツオイル大さじ2  
バニラエストラクト小さじ1  
塩ひとつまみ

《作り方》

- 1 ボウルにAを入れて混ぜておく。
- 2 小鍋にBを入れ、弱火ですべてが溶けて滑らかになるまで温め、火を止めてバニラエストラクトと塩を入れて混ぜる。
- 3 2を1に流し込み、全体が均等になるまで混ぜ、ベーキングディッシュ(約8インチ)に移す。
- 4 160°Cに予熱したオーブンで3を約20分間焼き、冷やしたらカットして完成。



## 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

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

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。バンケーキ、ケーキサクレ、パ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。

ティースプーン4杯で、1日のたんぱく質不足をクリア!

### 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  
インカ和え



【応用編】すりおろし又はみじん切りのんにくと生姜、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。

### 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、オ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、レモン汁小さじ1



## 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。

グリーンナッツプロテインといえ、たんばく質はもちろん、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)も含んで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、また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。

グリーンナッツ×和食



## 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]**ごま油小さじ1.5、グリーンナッツオイル小さじ2、醤油小さじ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**の餡小さじ1を**4**の生地にのせ、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。



### 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。ホッピングガレージの『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ので、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、必ず使いたかったです。そして、それはアルコール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。個人的にはキャット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。※HOPPIN' GARAGEインカの扉は発泡酒です。

### 小籠包のたれ



**材料:** 黒酢小さじ3、レモン汁小さじ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、アガベシロップ小さじ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。



## ひとさじのインカグリーンナッツを 生地プラスして栄養価アップ!

インカグリーンナッツの新活用法～生地に練り込み栄養と風味をアップ!

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知れません。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割はたんばく質なのです。

グリーンナッツオイルに含まれる脂質の約50%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もトコトラスの含有量を誇ります。さらに、オメガ3とオメガ6のバランスが良いことも、このオイルの魅力的な特徴のひとつです。また、抗酸化作用が非常に高く、その抗酸化力はエクストラバージンオリーブオイルやえごま油、アマニ油の約2.3~2.5倍に相当することが明らかになっています。さらに、グリーンナッツプロテインは、オイルを抽出した後に残る「おから」を活用した、たんばく質豊富な100%ナッツ由来のプロテイン。栄養価が高く、植物性たんばく質を美味しく摂取できるナチュラルプロテインとして注目されています。

農業生産においては、伝統的な農法を大切にしながら持続可能な農業の実践にも力を注いでいます。近年の急速な経済開発により森林の減少が深刻化している現状を踏まえ、森づくりと食料自給を両立できるアグロフォレストリー農法を積極的に採用し、その手法で生産された種子を優先的に利用しています。

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。





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℃前後に温めた海水につかると、あたかも母親の胎内に帰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

商品価格はQRコード  
を読み取って下さい。



## 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ばいに含んだ天然塩水を、峡谷の棚田に流し込み、太陽と風の力だけで作った「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。



### 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。食べるとき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、エネルギーシユな味わいです。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・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。そんなブ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。



加熱が可能なチャスキオイルは、アスパラのソテーや鍋で温めてからホウレン草のお浸しに和えて。花椒や唐辛子を加えるとスパイスに仕上がります。



CBD入りのチャスキオイルは、加熱せず生で。朝のヨーグルトに回しかけたり、ピザとの相性も抜群。個包装の使い切りタイプは持ち運びもできて便利。



## チャスキオイルで脂質改善

チャスキとは、かつて南米アンデスで栄えた広大なインカ帝国において、物品の移送や効率的な情報伝達をするために国中を駆け巡った飛脚のこと。チャスキのように、体内そして脳へと栄養素を届けてくれるインカとヘンプのブレンドオイル。



チャスキオイル  
180g

低温圧搾の有機ヘンプシードオイルをベースに有機グリーンナッツオイルを配合したブレンドオイル。ドレッシングやサラダでの生使いは勿論、フライパンでの炒めもの、ソテーやグリルなどの焼き料理、アヒージョ等オイル煮、スープやお粥のトッピングまで幅広く使用可能。



ヘンプシードオイル  
180g

カナダ産有機原料を使用しています。殻剥きから搾油に至るすべての製造工程を低温で管理しています。大麻草特有の上品な香り、そしてカンナビノイドを中心とするファイトケミカルを十二分に享受するためにも、非加熱でお使い頂くことをお薦めします。



チャスキブレンドオイルCBD  
180g

チャスキCBD使い切りタイプ  
4g×30包

チャスキオイルをベースに、有機大麻由来のCBDオイルを配合したブレンドオイル。1本(180g)当たり約27mgのCBD(カンナビジオール)を含有。



私たちの体内にある4兆個もの細胞は生体膜に覆われています。生体膜は自律神経系や免疫系、ホルモン系などを機能的に制御してくれるもので、例えば細菌やウイルスが体内に侵入すると、カラダは生体膜の脂肪酸を分解することで炎症促進物質を合成し、外敵を撃退します。また男性ホルモンや女性ホルモン、成長ホルモンなど様々な生理活性物質も生体膜から作られます。そしてその生体膜は主に脂質で構成されているため、毎日の油選びがとても重要です。油選びのポイントには、互いに相反する性質を持ちながらも、それぞれが生命の根幹を機能的にコントロールしてくれる「必須脂肪酸(オメガ3とオメガ6)」を選ぶこと。「チャスキオイル(写真右)は、オメガ3系オイルの中で酸化しにくいグリーンナッツオイルと、多様な植物性カンナビノイドを含むヘンプシードオイルを最適な割合でブレンド。オメガ3とオメガ6の割合が80%と極めて高く、そのバランスも絶妙です。チャスキオイルをベースにCBDを配合した「チャスキブレンドオイルCBD(写真左)」もオススメです。いずれも必須脂肪酸のバランスに優れた、生体膜の健康のために選びたいスーパーオイルです。

オイル選びのポイント

商品価格はQRコードを読み取って下さい。





### 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 ブルーベリースムース

- 《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こ  
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、ほうれん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。

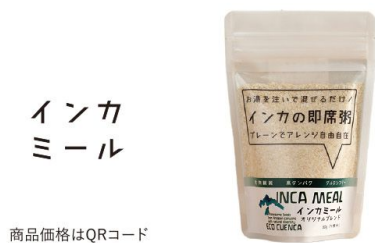


## アンデスの知恵を食卓に インカの即席粥・インカミール

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。



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)

商品価格はQRコードを読み取って下さい。



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。カップスープにスプーン1杯でキヌアポタージュに。

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。

アマランサスを中心に赤キヌアを配合。クリーミーな食感が特長。妊娠期や成長期に必要な栄養をサポートする補完食として。

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「ラワ」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のが即席粥「インカミール」。キヌアを主原料に、アマランサスやカニワ、インカグリーンナッツと南米を代表する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できます。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。

即席なのに栄養たっぷり

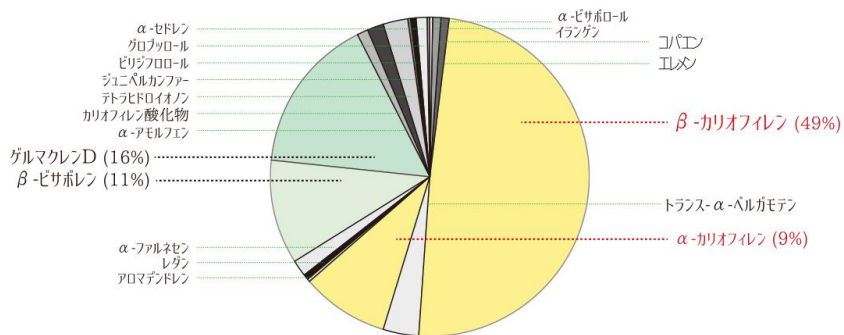


## コパイバ樹液ハイクラウンの使い方

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。

数滴コップの水に垂らし  
薄めてお使いください。  
すっきりとした使用感で  
日々のケアにご活用いただけます。  
容器に移してお使いいただけます。  
爽やかな香りで  
夏のアウトドアシーンにもおすすめです。

## 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・ラングスドルフイ  
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。



## 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。

コパイバは、高さ30mにもおよぶ大木です。細長い花序に沿って沢山の小さな白い花と種を内部に格納した莢を持ちます。「コパイフェラ属」には35の種が分類され、その多くは南米の熱帯に分布しています。中央ブラジルに多くみられるランズドルフイア、アマゾン原産のレティックラタやオフィシナリスが一般的で、これら3種類のコパイバが伝統的に利用されてきました。コパイバの利用部位は樹液が中心です。コパイバ樹液は、揮発性の高いセスキテルペン類や揮発し難いジテルペン類と樹脂の混合物で、樹種や固体により異なりますが、樹液の約15%が精油成分とする報告もあります。



コパイバ樹液には、β-カリオフィレンを始めとする多くのセスキテルペン類が含まれていることから、個々のセスキテルペンについて多くの科学的アプローチが取られてきました。しかしながら、単一のセスキテルペンでは、コパイバ樹液のすべての利用価値を説明することは困難で、コパイバ樹液に含まれる様々な成分がコパイバの機能を促進したり又は抑制するなどして、相互作用的に働いた結果発現していると考えられています。

コパイバ樹液の性質の多くは、セスキテルペン、ジテルペン、テルペン酸などに由来すると考えられ、そこにはカリオフィレン、カラメネン、コバリック酸、コバイフェリック、コバイフェロリック、カウレン酸等も含まれます。これら高貴なファイトケミカル成分のいくつかは、コパイバ特有の成分です。ジテルペンの一種コバリック酸は、コバイフェリック属を示す「バイオマーカ」となっています。また、コパイバ樹液は、セスキテルペンの一種β-カリオフィレンの自然界最高の供給源の一つとして知られています。β-カリオフィレンについては大麻草由来のCBDとの相互作用も含め、多くの文献で生体恒常性(ホメオスタシス)を健全に維持する上での利用価値が明らかにされています。

## チャスキ・アントニオの使い方と使用感



■ 50歳女性の声：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。重くないオイルなので、使いやすいと思います。

■ 身体全体が軽くなる感覚があり、驚きました。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。

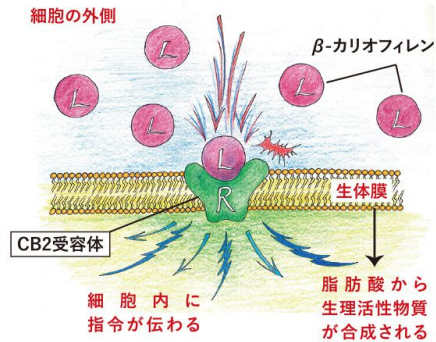


■ 夫婦二人（50代後半）で使用しています。とくに妻は就寝後4～5時間で一旦トイレに行く夜尿症ですが、アントニオを使用してから就寝すると、熟睡感が明らかに感じられています。



## 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。



## チャスキブレンドオイル アントニオ

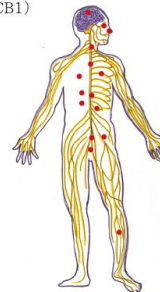


内側からゆるめて目覚める

「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高貴な力を送り届けるメッセンジャーです。

### CB1・CB2（カナビノイド受容体）の分布

- 脳・中枢神経・脊髄 (CB1)
- 皮質領 (CB1)
- 小脳 (CB1)
- 脳幹 (CB1)
- 大脳基底核 (CB1)
- 嗅球 (CB1)
- 視床下部 (CB1)
- 下垂体 (CB1)
- 甲状腺 (CB1)
- 上気道 (CB1)
- 肝臓 (CB1)
- 腎臓 (CB1)
- 卵巣 (CB1)
- 子宮 (CB1)
- 精巣 (CB1)
- 前立腺 (CB1)



- リンパ系・免疫系 (CB2)
- 脾臓 (CB2)
- 胸腺 (CB2)
- 扁桃腺 (CB2)
- 血液 (CB2)
- 皮膚 (CB2)

- 眼 (CB1・CB2)
- 心臓 (CB1・CB2)
- 胃 (CB1・CB2)
- 膵臓 (CB1・CB2)
- 消化管 (CB1・CB2)
- 骨 (CB1・CB2)

海外では医療分野などでも広く用いられているCBD。大麻草が持つカンナビノイドの一種です。「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」を介して情報伝達を促します。

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、炭水化合物 0g、食塩相当量 0g、CBD4mg

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、花弁、樹皮などに含まれる色と形を布に転写します。真っ白なキャンバスに自由に画を描くようで、染色のハードルを下げてくれました。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ではありません。  
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、コバイバ樹液、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し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



500g



300g



100g



4g×10包



4g×30包



200ml

## インカ天日塩

## 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)

## チャスキオイル



180g

## チャスキブレンドオイルCBD



180g



4g×30包  
使い切りタイプ

## ヘンプシードオイル



180g

## 有機 インカベリー



60g



130g

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

