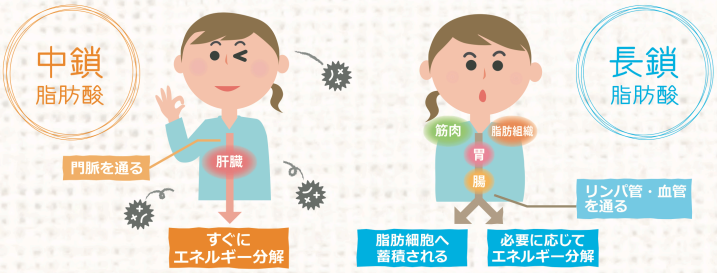
Why good coconut oil ?

ココナッツオイルって、なぜいいの？ 3つのキーワード！！



1 中鎖脂肪酸

中鎖脂肪酸って、よく聞くけど・・？？何がいいの？という疑問を持つ方も多いですね。
中鎖脂肪酸とは、ココナッツやパームフルーツなどヤシ科植物の種子の核の部分に含まれる天然成分のことです。
お母さんの母乳にも含まれており、**ココナッツオイルには約60%も含まれている**んです。
中鎖脂肪酸は、**長鎖脂肪酸の約4倍の速さで消化吸収**され、**約10倍の速さで直接肝臓に運ばれ素早く分解**されます。
エネルギー代謝されるため、体に蓄積せず中性脂肪に変換されにくい特徴もあるので、**ダイエットに向いています。**



2 ラウリン酸

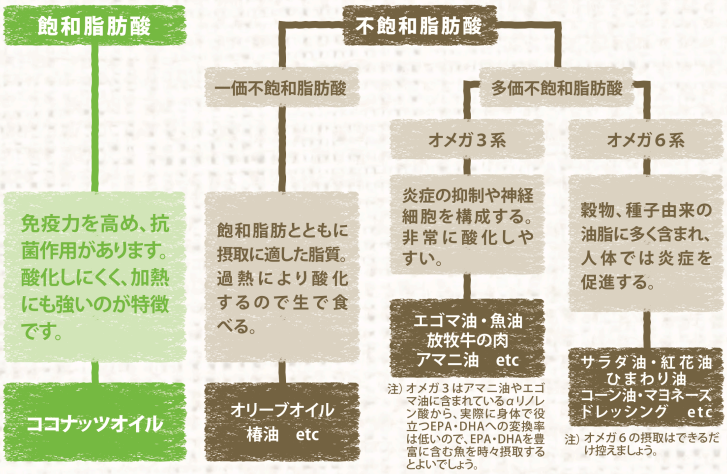
ココナッツオイルの主成分、中鎖脂肪酸の1つが**ラウリン酸**です。
ココナッツオイルには、**約50%も含まれています。**ラウリン酸には、免疫力を高めて細胞を強くする働きや、微生物を攻撃するための強い力をもっています。
その**安全で強い抗菌作用**は、細菌ウィルスが繁殖したり、侵入したりすることを防ぐ働きがあります。



3 飽和脂肪酸

ココナッツオイルは、植物油には珍しく**飽和脂肪酸が90%以上も含まれています。**これは、脂質の材料で人間にとっては、とっても大切なエネルギー源です。
一般的な植物オイルに多いのが不飽和脂肪酸、それに対してココナッツオイルは、飽和脂肪酸。**酸化しにくく加熱に強いのが特徴**です。





ナチュレオとエクストラバージンココナッツオイルの作り方





ココナッツオイルってどうやって作られるの？

教えてココナッツオイル 初級編 ››› 豆知識編 Travel Tips



ココナッツオイル Q&A ››› あの気になる質問にお答えします！



Q1 夏は液体だったのに、冬になるとカチカチです。どうすればいいですか？

A1 ４０～５０℃程度のお湯で湯煎するとオイルが液体に戻りますので、広口の容器に移し替えてご利用ください。湯煎される場合は水分が入らないようにお気を付けください。

Q2 固まったり溶けたりして、品質に問題はないですか？

A2 性状が繰り返し変化することによって品質が変わることはありません。安心してお使いください。

Q3 1日どれぐらいとっていいですか？

A3 あくまでも食品ですので、毎日の食事で適量お召し上がりください。

Q4 赤ちゃんのかぶれなどに使えますか？

A4 ベビーオイルとして赤ちゃんにもお使いいただけます。自然派オイルですので、なめてしまっても安全です。

Q5 ココナッツオイルでアレルギーってありますか？

A5 食品なので、完全にアレルギーがないとはいえませんが、限りなく少ないようです。体に塗る場合は、必ず腕の内側などでパッチテストを行うことをオススメします。

Q6 保存について、気をつけることはありますか？

A6 水や異物が混入しないようにキレイなスプーンなどを使い、必ずフタを密栓し、容器をまっすぐにし、直射日光、高温多湿をさけてください。冷蔵でも常温でもどちらでも構いません。※異物混入はカビができる原因になります。