

油

オススメあぶら

ミネラル食事 DAIETメソッド®



森山裕子（もりやま ゆうこ）

ミネラル食事DAIETメソッド®
ダイエットコーチ指育成

加工食品診断士認定講師
経費毒インストラクター
遺伝子栄養アドバイザー
オイリスト



化学物質は脂肪細胞に
溜まるんです！



経皮毒アドバイザー認定講座

募集スタート



経皮毒アドバイザー認定講座 オンライン



GROWTH
健康づくり協会

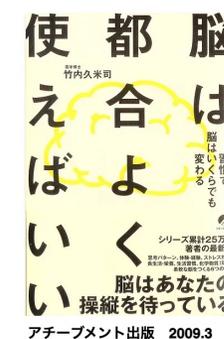
1月28日(日) 9～12時
29日(月) 9～12時
21～24時



薬学博士 竹内久米司

テキスト+ディプロマ付
25,000円

お申し込み⇒



炒める・揚げる

- ・ラード（豚の背脂）
飽和脂肪酸

高温でも酸化しにくい、
風味がよくなりコクがでる
純正を選ぶ○
調整はパーム油が混ざっている×



※遺伝子組み換えの餌、抗生物質打たれているかは不明

- ココナッツ
中鎖脂肪酸



高温でも酸化しにくい
中鎖脂肪酸の一種ラウリン酸は母乳にも含まれる、
細菌、ウイルス、真菌などに対する抗菌効果、
ビタミンE、ポリフェノール豊富、
代謝を高めて脂肪燃焼

細胞膜の主成分は油でできているため良質な油を
摂ることで攻撃を受けにくい細胞膜を作ることが
できます

※比較的香は弱めですが、少しくせはあるかも
日本人には合わないと言ってる先生もいます、自分に合うか試してみてください？

ココナッツオイルとは？

植物油では珍しく、90%以上を「飽和脂肪酸」が占めるオイルです。

そのため植物油の中でもっとも酸化に強いのが特長です。

飽和脂肪酸と言っても、ココナッツオイルはその60%以上が「中鎖脂肪酸」（MCT）で構成されているので、「長鎖脂肪酸」を多く含む牛脂やラードとは性質が異なります。

中鎖脂肪酸（MCT）はエネルギーとして燃焼される効率がよく、一般的な植物油の長鎖脂肪酸より中性脂肪になりにくい特徴があります。

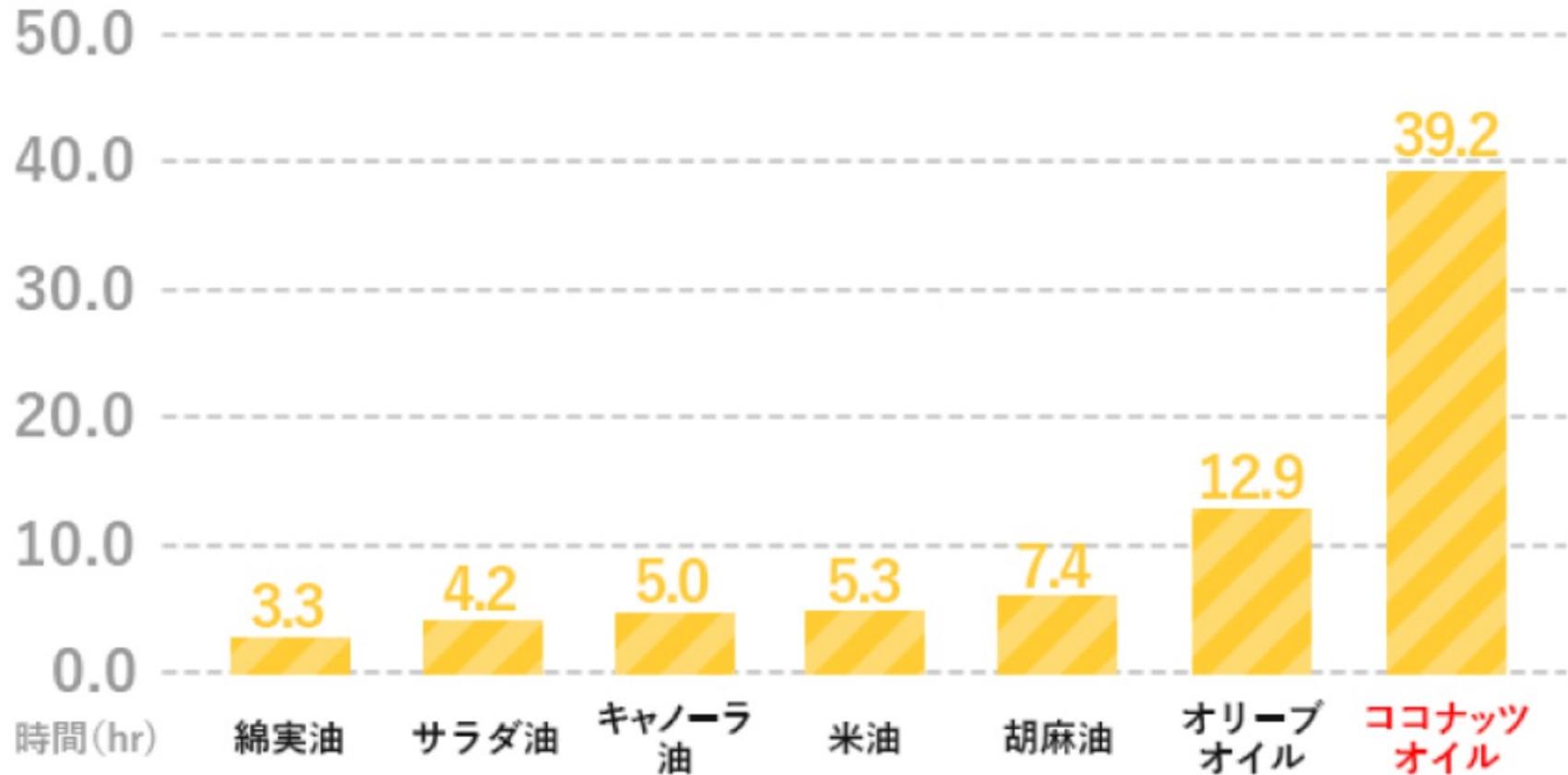
また、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクがあるといわれるトランス脂肪酸を含みません。

25℃以上で液体、20℃以下で固体に変わります。

冷たいものと一緒に食べても体内でオイルが固まることはありません。



主要食用油脂の酸化安定性



120°Cで加熱を続け、酸化するまでの時間を計測。温度が高ければ酸化時間も早まります。

※2017年5月31日 日本食品分析センターでの分析試験結果

🚩 揚げ物も失敗しにくい

「油の温度が高すぎなくてもカラッと揚がる」「油切れがいいのでべたつかない」と、うれしい感想をたくさんいただきます。

分子の細かい中鎖脂肪酸の多いココナッツオイルならではのです。

🚩 ご飯を炊く時にも？！

お米（白米、玄米、雑穀米どれでも）を研いでいつもの分量のお水を入れてから、1合につき小さじ1のココナッツオイルを入れて炊飯します。

（オイルは固まったまま入れてもOK!）ふっくらつやつやのご飯に！
冷めても美味しいと評判です。

🚩 ここがすごい！

🚩 ココナッツの香りがしません

何と言っても最大の特長はこれ。

ココナッツオイルで作ったよ！と言われてもわからないくらい、お料理にすんなりなじむオイルです。

🚩 お料理のジャンルを問いません

和洋中を問わずに活躍します！

ココナッツの香りはありませんが、オイルの旨みがしっかりあるのでお料理を引き立てます。

🚩 加熱調理はもちろん、生食にも

一般的な植物油は加熱すると酸化しやすいため、生食で摂ることが望ましいものが多いです。

ココナッツオイルは酸化に強いので、加熱調理にはもってこい。

もちろん生食もできますので、用途がさらに広がります。

かける・まぜる

イチオシ♡



- ・ オリーブオイル 悪玉コレステロールを減らす、腸に刺激
オメガ9

オレアウルム・エキストラヴァージン

オリーブオイル 750ml

OLEAURUM 750ml

※小さいサイズもあり

商品コード：331103769

価格：3,240 円（税込）

アルベキーナ種100%のエキストラヴァージン・オリーブオイル

1994/1995年のノーベル賞授賞式晩餐会にも供された、

世界で人気、品質No.1のオリーブの実を絞ってできた高級オリーブオイル



本場のスターシェフが認める 有機エキストラバージンオリーブオイル

イタリアを中心にミシュランガイドの二つ星・三つ星に輝く40以上のレストランが愛用。モナコ大公宮殿ご用達の食材として、テレビでも紹介されています。



有機はオリーブオイル全体の約5%

世界で毎年300万トンも生産されているオリーブオイルのうち、有機のものは5%程度。CENTONZEはオリーブの収穫から生産・貯蔵までの全プロセスにおいて厳しい基準をクリアし、有機認定（有機JAS、USDA ORGANIC、BIO EUなど）を受けている希少なオイルです。数々の国際的なオリーブオイルコンテストでも表彰を受けており、その品質の高さは世界に認められています。



ヴァルパラディーソ ビオ (250ml)

最高有機オーガニックエクストラバージン
オリーブオイル賞，オリーブジャパン銀賞



イタリア有機認定に加えて、バイオ認定のあるバイオスイス (スイス)、JAS (日本)、NOP (米国)の厳しいチェックとそれらの国における有機農業の必要な検査をクリアするなど外国の厳しい基準を満たし
認証を与えられています。

こだわり屋

<https://sanwa-yushi.co.jp/assaku/komeyu/>

プレミアムなこめ油

【COME-YU】コメーユシリーズ



価格: ¥1,980 ¥1,980 税込

1. 原料へのこだわり

1. 精米工場と精油工場との連携により、新鮮な米ぬかを短時間で加工します。
2. スタビライザー処理により、風味を損ねる油脂分解酵素リパーゼを失活し鮮度を維持します

2. 圧搾法へのこだわり

1. 有機溶剤を使用せず、物理的圧搾によって搾油します。
2. 独自の圧搾技術によって、玄米本来の成分を凝縮します。

3. 精製法へのこだわり

1. スチームリファイニング製法を採用し、有効な成分を留めることができます。
2. 薬品を使用しない、ノンケミカル精製法です。

ミネラル食事DAIETメソッド®森山裕子

痩せる・低血糖改善

オススメオイル

- MCT
中鎖脂肪酸

Mo3のMCTオイルはカプリル酸(C8)95%以上

一般的なMCTオイルは中鎖脂肪酸のカプリル酸(C8)とカプリン酸(C10)が含まれますが、Mo3のMCTオイルはカプリル酸を95%以上高含有するC8オイルです。MCTオイルに比べ消化・吸収が速く、また効率的にケトン体を産生し、速やかに脳や筋肉のエネルギーとなります。

Mo3のオメガ3は藻類由来の安定型DHA・EPAです

Mo3のDHA・EPAは魚由来ではなく藻類が作り出したものです。酸化しやすいDHA・EPAを特殊技術により安定化させた状態でブレンドすることでサプリメントではなく食用オイルとして商品化に成功





ご質問は、お気軽にLINEにくださいね

ありがとうございます♡