

緑からもらったものを緑にかえそう

緑とともに

2019年 9月発行

Toyota・Kamo
NPO法人 豊田・加茂
菜の花プロジェクト

機関紙 第95号

はじめに

暑さが続きます。秋が待ち遠しいですね。

今年の“豊田・加茂のなのはな油”の新油ができあがりしました。今年も良いできとなっています。産業フェスタ2019でお披露目いたしました。たくさんの方にご試食頂いて、ご感想などをお聞かせ頂くと嬉しく思います。商品は下記事務所にて常時取り扱っています。お手数とは存じますが、電話にてご連絡の上お越し下さい。お待ちしております。

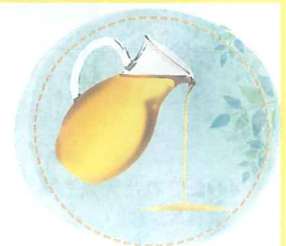


産業フェスタ 2019の様子です。

特集

油について

私たちは日々、自分や家族の体のために各々が気を使いながら生活していると思います。気を使うポイントはそれぞれ違っていても願いはひとつ。健康で幸せに暮らしたいと考えているはず。そのための運動や健康補助食品も良いですが、私たちが毎日口にする身近な調味料（油）を見直してみませんか。油は使い次第で逆効果となり、健康を害してしまうこともあるということを知っているだけで、私たちの生活は変わります。



油の性質

人が生きていく上で欠かせない3大栄養素を知っていますか？

3大栄養素

炭水化物 ～脳や筋肉が働くためのエネルギー源となる。

タンパク質～筋肉や骨、皮膚などを作る原料となる。

脂肪（油）～重要なエネルギー源だけでなく、ホルモンや細胞膜、核膜を構成したり、皮下脂肪として、臓器を保護したり、体を寒冷から守ったりする働きもある。

3大栄養素の中でも、脂肪（油）のカロリーは最も高いため、日々の食事では健康のために油の摂り過ぎに注意している人も多いかもしれません。油の摂り過ぎは肥満などの原因になりますが、一方で人間が活動するためのエネルギー源として欠かすことはできないのです。

摂らないほうが良い油がある？

答えは酸化（劣化）した油です。

では油の酸化（劣化）する原因とは？

油は長期保存していると、臭いを発し、味が変わり、栄養価も低下します。さらに酸化が進むと、毒性を示すようになります。その一つに過酸化脂質という物質があります。これは、動脈硬化を引き起こすと言われています。主な酸化の促進原因は「光・高温・空気・水分・金属」などと接触することだと言われています。油の容器は主に①缶・②着色瓶・③透明瓶・④プラスチックです。これは、①に近づくほど保存性が高まると言われています。不純物が少ないもののほうが、酸化は進行しません。

油は鮮度が命。できたて新油を是非多くの方に召し上がっていただきたいです。

Check!



また、最近、人口的に作られたトランス脂肪酸を含んだ食品も、摂取を控えた方が良い油と言われています。

なぜなら、私たちの身体に取り込まれると、代謝されにくく、様々な病気を引き起こすことにもつながると考えられているからです。

プロジェクトの狙いとは・・・

“豊田・加茂のなのはな油”は、人工的に作られたトランス脂肪酸を含みません。原料である菜種を圧搾法により搾油し、その後の溶剤や熱を加えることなく、商品として完成されているからです。なので、安心して召し上がっていただける油と言えます。



私たちの身体は、毎日の食べた物からできています。身体の細胞は2年ですべて入れ替わると言われています。私たちが生きるために食は欠かすことができません。どのような身体を作っていくかは自分自身で取捨選択が必要です。油を選ぶポイントとして、化学的な処理がされていないこと。また、目に見えない（食材自身に含まれている油と加工食品）と自身が手にとり使用する油の比率が大事です。理想比率3：1になります。

各コーナー・イベント情報の お問い合わせ先

Toyota Kamo
NPO法人 豊田・加茂
菜の花プロジェクト

事務局 梅谷

〒471-0051 豊田市花丘町1丁目17番地
TEL 0565-41-4837 FAX 0565-34-3566
URL <http://www.hanaoka.biz/>