



天然で安心にこだわった
生活科学研究会の「ココヤシ」シリーズ



ナチュレオ

食卓革命をお届けするココナッツオイルです。

ミラクルオイルとして知られる中鎖脂肪酸をたっぷりと含んだココヤシ由来のクッキングオイルです。食材が本来持つ味と香りをひきたて、さらに美味しく。食事を楽しみながら、あなたの身体に「健康」を作ります。

内容量：912g

希望小売価格
2,000円（税抜価格）

いのちの雫

常温自然分離法エクストラバージンココナッツオイル



ビタミンEが天然の状態のまま含まれています。国内における厳格な最終工程により品質を高めました。飲んでよし、顔や体に塗ってよし、あらゆる場面に安心してお使いいただけます。

希望小売価格
100ml × 1箱 7,200円（税抜価格）
100ml × 3箱 21,000円（税抜価格）

ナチュレハニー

天然の甘さ、自然の糖度の甘味料

ココヤシの花蜜糖を無着色無香料、無精製でパウダー状にしました。血糖値の上昇がゆるやかで、ビタミンやミネラル、今話題のイノシトールを豊富に含みます。



1kg × 1箱 4,200円（税抜価格）
希望小売価格 1kg × 3箱 12,000円（税抜価格）

ココネクタス

自然発酵で作られたココヤシのハニー・ビネガードリンク



天然のアミノ酸、ミネラル、ビタミンを含みます。健康ドリンクとして、調味料やドレッシングとして、様々な用途で健康をサポートします。

希望小売価格
720ml × 1本 12,000円（税抜価格）
720ml × 3本 33,000円（税抜価格）

ナチュレチョコレート

世界初！厳選されたカカオとココヤシ花蜜糖を原料としてスイスのチョコレート工房で作っています。



1箱 / 100g × 3枚入り
希望小売価格
5,100円（税抜価格）

お問い合わせ先

株式会社 生活科学研究会

Seikatsau Kagaku Kenkyukai Corporation

福岡市博多区榎田二丁目3番23号 FMT 榎田ビル

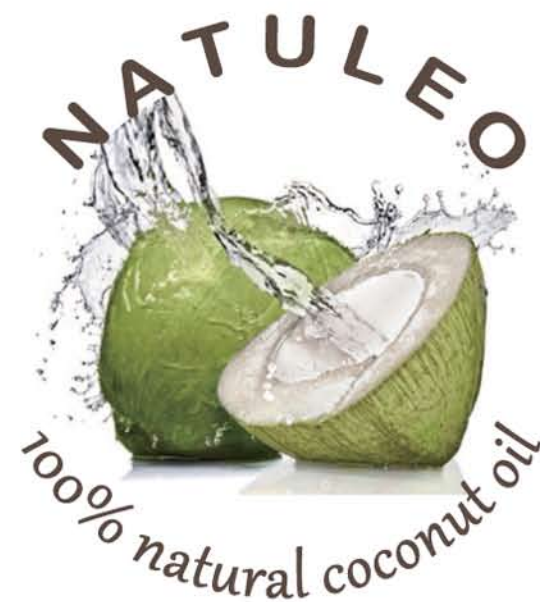
TEL 092-413-2460 FAX 092-413-2463

HP : <http://skk21.co.jp>



90091

あなたから始まる食卓革命



ナチュレオ

NATULEO

中鎖脂肪酸がたっぷり！

株式会社 生活科学研究会
Seikatsau Kagaku Kenkyukai Corporation

COCONUT OIL

ミラクルオイルとして知られる中鎖脂肪酸を
たっぷりを含んだココヤシ由来のクッキングオイルです。
食材が本来持つ味と香りを引き立て、さらに美味しく。
食事を楽しみながら、あなたの身体に「健康」を作ります。

酸化しにくく健康的

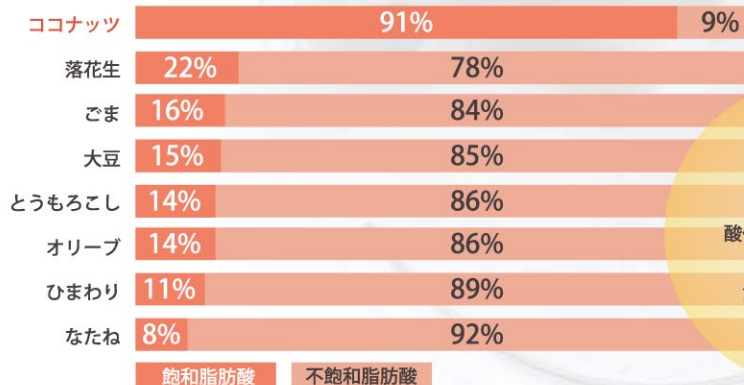
熱しても酸化しにくい

飽和脂肪酸 **91%**

加熱調理に最適です。

料理の味と香りがいっそう引き立ちます。

< 植物油の飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸含有率 >



不飽和脂肪酸は
加熱すると
酸化してしまいます！
トランス脂肪酸も
注意が必要です！

すべての調理に安心して使える 天然 100% ココナッツオイル

油を熱したときに発生する特有の酸化臭がありません。
時間が経っても味や食感が失われないため、お弁当にも最適です。

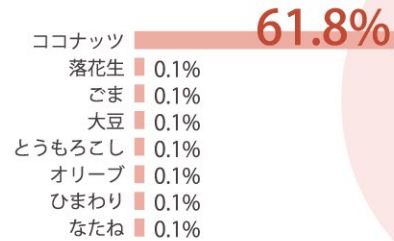
トランス脂肪酸は 0% (※日本食品分析センター調べ)

溶剤抽出は行わず、分子構造を人工的に変化させない
安心の製法にこだわりました。

おなかにたまらず 体重コントロールできる！

ココナッツオイルは、約 60%が中鎖脂肪酸です。
中鎖脂肪酸は、長鎖脂肪酸の 4 倍の速さで分解され
10 倍の速さで代謝されます。
唾液と胃液で分解されると素早くエネルギーとして
消費されるので体内に蓄積されません。
また、代謝の過程で長鎖脂肪酸の燃焼を助けます。
体重が気になる人にも最適です。

< 中鎖脂肪酸含有率 >



食べれば食べるほど元気に！ いつまでも若々しく！

中鎖脂肪酸のひとつで抵抗力を高めるといわれる

ラウリン酸が約 47%。

赤ちゃんが元気に育つために、生まれて初めて口にする
母乳にも含まれています。

< 脂肪酸組成表 >

C 6 : 0	カブロン酸	0.6%
C 8 : 0	カプリル酸	7.6%
C10 : 0	カプリン酸	6.1%
C12 : 0	ラウリン酸	46.5%
C14 : 0	ミリスチン酸	18.0%
C16 : 0	パルミチン酸	9.3%
C18 : 0	ステアリン酸	3.0%
C18 : 1	オレイン酸	7.1%
C18 : 2	リノール酸	1.8%

ココナッツオイルが 注目されています！

最近ではテレビや雑誌などでココナッツオイルが頻繁に取り扱われるようになりました。

エイジングケアに！注目の「ケトン体」

ブドウ糖の他に脳のもうひとつのエネルギー源として神経細胞の働きをサポートするのがココナッツオイルに約60%も含まれる中鎖脂肪酸が肝臓で分解されてできる「ケトン体」なのです。「ケトン体」はその他にも様々な効果が期待できるといわれています。

ダイエットの強い味方！

中鎖脂肪酸は身体をイキイキさせ、より多くのカロリーを燃焼させます。ココナッツオイルは、栄養の行き渡った状態になるのを助けるので、理想的な体重に近づくサポートをしてくれるでしょう。

糖が気になる人も食べられる

ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は、糖の数値に大きな影響を与えることなく、必要なエネルギーを細胞に提供することが分かっています。

美しい肌や髪を保つ

ココナッツオイルは、塗っても飲んでも、肌を若々しく健康に保ちます。ポリネシア諸島の人々が肌のトラブルに悩まされることがめったにないという要因のひとつに、ココナッツオイルを日常的に摂取していることがあるとされています。

【参考資料】
書籍「ココナッツオイル健康法」ブルース・ファイフ著・三木直子訳
書籍「アルツハイマー病が劇的に改善した！」メアリー・T・ニューポート監修：白澤卓二
書籍「ココナッツオイルでほげずに健康」医学監修：白澤卓二 主婦の友社
テレビ放送 NHK「あさイチ」2014.4.30 放送

Q & A

Q 保存方法は？

常温で直射日光の当たらないところで保存してください。
未開封の場合、容器に記載されている期限（製造から2年間）までにお使いください。
開封後はできるだけお早めにお使いください。オイルを別容器に移し替える際は、清潔な広口密閉容器をご使用ください。
また、揚げ物をしたオイルは、きれいにこして保存してください。食材が残っていると劣化しやすい場合があります。

Q 他の食用オイルと混ぜて調理しても大丈夫ですか？

他のオイルと混ぜると白い泡が出て、鍋から噴きこぼれることがあります。危険ですのでおやめください。

Q 電子レンジで溶かしても問題ありませんか？

電子レンジによるオイルのみの加熱は危険ですので、絶対に行わないでください。

Q どんな料理にあいますか？

揚げ物、炒め物、肉や魚を焼く時やお菓子作りなど、今までお使いの油に置き換えて、様々な料理にお使いいただけます。また、味噌汁やコーヒー、紅茶など飲み物に入れてもお召し上がりいただけます。

Q 食べてお腹がゆるくなりました。

使い始めに小腹がゆるくなる場合があります。個人差がありますので、体質や体調によってオイルの量を調整してください。

Q 揚げ物は何回くらいできますか？

オイルがなくなるまでお使いいただけますが、食材の香りなどがオイルに移ってしまうので美味しくいただくには、2～3回が理想的です。

ナチュレオの使い方



24℃以下で固まります

固まっているときは、開封前に60℃程度のお湯で湯煎して溶かし、口の広い容器に移し替えてお使いいただくと便利です。固まったオイルで炒め物をするときは、スプーンですくってフライパンに落とすとすぐに溶けますので、そのまま問題ありません。

揚げ物等は、170～180℃が目安です。

ドレッシングオイルやバターの代わりにもお使いいただけます。

また、溶かしたオイルを製氷皿に入れ固めた後、容器に移して冷蔵庫で保存すると炒め物などはより使いやすいでしょう。

ほんとうに酸化しないの？！

同じオイルを3回、調理のたびに日を変えて(財)日本食品分析センターで検査をした結果、3回とも油の劣化、酸化はみられませんでした。3回目の検査でも、トランス脂肪酸は「検出せず」。

ATTENTION

身体の中で悪さをするトランス脂肪酸に注意！！

① 油脂を製造する加工技術である「水素添加」によってできる。

水素添加によって製造されるマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などに含まれる。

② 植物から油を精製する工程で高温処理の際にできる。

サラダ油などの精製した植物油などに含まれる。

※トランス脂肪酸は、食品からとる必要がないと考えられており、むしろ摂り過ぎた場合の健康への悪影響が注目されています。

「すぐにわかるトランス脂肪酸」(農林水産省ホームページ)

ナチュレオで作るヘルシーマヨネーズ

【材料】

卵黄	1個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
からし	小さじ1
酢	大さじ1
ナチュレオ(液体)	70cc



【作り方】

1. ボールに卵黄、塩、こしょう、からし、酢大さじ1/3くらいを入れてよく混ぜる。
2. 泡立て器でよくかき混ぜながらナチュレオを少しずつ流し入れ、混ぜ合わせる。固さを見ながら酢を足して調節する。
※ココナッツオイルの特性上、冷蔵保存ができませんので、食べきれぬ量をお作りください。

夏野菜の揚げびたし



【材料】

ナス	1本
かぼちゃ	1/8玉
オクラ	8本
いんげん	8本
ピーマン	2個
揚げ油(ナチュレオ)	適量
だし汁	200cc
しょうゆ	50cc
みりん	50cc

【作り方】

1. ナスは長さを3つに切って縦に4つ割りに切る。かぼちゃはくし形に8つに切る。オクラはうぶ毛とがくを取る。ピーマンはわたを除き、4つ割りにする。いんげんは筋を取る。
2. だしと調味料を鍋に入れて煮立たせる。
3. ナチュレオを160℃に熱し、野菜を素揚げする。
4. 揚げた野菜の油を切って、だしの鍋で一煮して皿に取り出す。

レシピ：前田佳世 管理栄養士

安心安全食材で作る手軽でおいしいパン、料理、お菓子の教室「Happy mum」主宰
佐賀県主催・三重津海軍カレーレシピ選手権グランプリ受賞
3児の母、夫は勤務医

