

マクロ
ビオティックの
ある、生活。

LM

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

特集

身体をつくる脂質とは？

脂質

You are what you eat vol.11

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

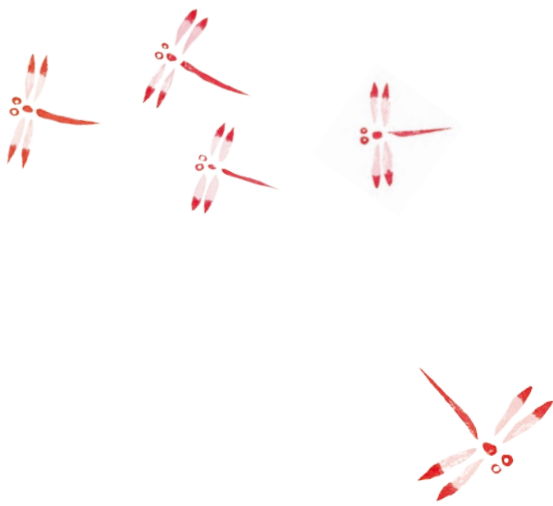
キケンなトランス脂肪酸

マクロの友

サチャインチオイル／オリーブ油

vol. 25
2017 AUTUMN

FREE
magazine



C O N T E N T S

P1. 特集:

脂質 身体をつくる脂質とは?

脂質って何?

脂肪酸の種類と働き

摂りたい油、オメガ3

日本人は油の摂りすぎ?

P8. マクロビオティックで使う

安心な菜種油

(平出油屋を訪ねて)

P9. 上手に油を摂るレシピ

万能! 玉ねぎおろしドレッシング

簡単! 豆腐サラダ

野菜たっぷり! ラタトゥユ

P10. You are what you eat vol.11

~あなたは、あなたが食べたものでできている~

【キケンなトランス脂肪酸】

P12. マクロの友

【サチャインチオイル/オリーブ油】

P13. LMinfo:

リマ・クッキングスクールからのご案内

マクロビオティックWeb紹介

プレゼント

編集後記



LM Life Is Macroblotic
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.25 / 2017 / AUTUMN

Staff

Editor in Chief	山谷 誉民
Editor	小谷 栄子
Art Director	センダヨシタカ
Designer	向野 美生
Photographer	内藤 暁
Illustrator (contents)	RIO
Illustrator (p.10~11)	たかはしみなみ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



特集

脂質



身体をつくる脂質とは？

不足しがちな脂質と、控えたい脂質があります。
脂質をバランスよくとれば、健康と美容効果は想像以上です。



OIL
FAT

脂質って何？

脂質とは油のこと

「脂質」というとふだん聞き慣れない言葉ですが、いわば油(油脂)のことを言います。

ただし、こまかく説明すると脂質には主成分の脂肪酸のほかに、グリセリン、コレステロールなどがあります。私たちがふだん摂っている脂質は油脂で、油脂は脂肪酸とグリセリンがくっついたもの。脂質の特徴は含まれる脂肪酸の種類によって大きく変わります。今回は脂質について詳しく紹介していきます。

「油」と「脂」の違い

「油」は常温で液体のもの。サラダ油や菜種油、オリーブ油、ごま油など植物を原料としたものは油です。また、魚の油も融ける温度が低く、常温では固まらないので油になります。

例外はアブラヤシからとれるパーム油や、チョコレートなどの原料になるカカオバターなど。常温では固体ですが、植物性ですから「油」の仲間です。

間です。

一方、「脂」は常温では固体。肉の脂身を見るとわかるように、ラードや牛脂、バターなど動物性の脂は融ける温度が高く常温では固体です。牛や豚などの動物の体温は人間より高く、脂は動物の体内では液体でも人間の体内では固まり、血液がドロドロになりやすく動脈硬化の原因に。動物性の脂は、摂り過ぎると高コレステロール血症や大腸がんの危険性が高まると言われています。

身体に優しいのは脂より油

同じ脂質でも、油と脂では、身体に対する影響が大きく違います。脂肪酸のところでも詳しくお話ししますが、脂質は植物油や魚油を中心に、バランスよく摂ることをおすすめします。

脂質の役割を知りましょう

タンパク質、炭水化物と並んで脂質は三大栄養素のひとつ。生きていくために必要な大切な栄養素です。体内での脂質の働きを見て、脂質の大切さを見直しましょう。

◆細胞膜の材料になる

私たちの身体をつくる約37兆個の細胞はすべて脂質でできた生体膜で覆われ、さらに細胞内の小器官も生体膜で覆われています。生体膜は単なる壁ではなく、栄養素や様々な物質の出入りをはじめ、多くの重要な役目をはたしています。摂る脂質の良し悪しがすべての細胞に影響します。

◆脳の構成成分の60%は脂質

脂質は脳の神経伝達細胞に欠かせません。必要な脂質が不足すると神経伝達細胞も不足して、うまく情報が伝達されなくなるおそれもあります。

◆心臓の重要なエネルギー源

脳や全身の細胞などのエネルギー源は糖分が主ですが、パワフルに

働く心臓は、一度にたくさんエネルギーが得られる脂質を好んで使います。

◆ステロイドホルモンの合成

副腎皮質ホルモンや女性ホルモンなど、ステロイドホルモンの合成には、脂質のコレステロールが使われます。無理なダイエットで脂質不足になると生理が止まるのはそのためです。

◆脂溶性ビタミンの吸収を助ける

緑黄色野菜に豊富に含まれるカロテンを始めとするビタミンA、D、E、Kなど、脂溶性のビタミンは脂質と一緒に摂ると体内への吸収がよくなります。

◆腸の潤滑油

便秘は水分や食物繊維不足が主な原因と言われますが、便のすべりをよくする脂質も必要です。脂質不足も便秘の原因となります。

◆皮脂膜をつくる

潤いのある肌には水分を保つ皮脂膜という肌のバリアが必要で、乾燥肌や敏感肌の大きな原因のひとつには脂質の不足があります。

脂肪酸の種類と働き

脂質の主成分「脂肪酸」は、動物性の脂に多く含まれる**飽和脂肪酸**と、植物油や魚油に多く含まれる**不飽和脂肪酸**の二つに大きく分けられます。

さらに不飽和脂肪酸は、**一価不飽和脂肪酸(オメガ9)**と**多価不飽和脂肪酸(オメガ3、オメガ6)**に分けられ、特に多価不飽和脂肪酸は体内で合成できないため**必須脂肪酸**とよばれ、食べ物から摂る必要があります。

飽和脂肪酸

常温では固体になる、いわゆる「脂」に多く含まれ、摂りすぎは健康にマイナス。特に肉類の好きな人や外食の多い人は注意が必要です。欧米では飽和脂肪酸の摂りすぎが問題になり、デンマークでは飽和脂肪酸を多く含む食品に脂肪税をかけています。

- ▶ **多く含む食品**…バターなどの乳脂肪や動物の肉類全般、パーム油やヤシ油。
- ▶ **働き**…コレステロールや中性脂肪を増やす。血液の粘りを強めて流れを悪くし、細胞に酸素や栄養素を送られにくく、動脈硬化の原因にもなる。摂りすぎは生活習慣病につながり、脳卒中、心筋梗塞などを招くおそれもある。
- ▶ **特徴**…体内で糖質と脂質から合成される。



不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

●オメガ9(n-9系)…〈代表的な脂肪酸〉オレイン酸

バターよりもオリーブ油をたくさん使う地中海沿岸では、心臓病による死亡率が低いことから、オレイン酸が注目されました。また、リノール酸(オメガ6)の摂りすぎによりアレルギーや生活習慣病が引き起こされるため、摂りやすい不飽和脂肪酸として重要な存在です。

- ▶ **多く含む食品**…オリーブ油が代表格で、菜種油などの植物油。アーモンドなどナッツ類にも豊富。
- ▶ **働き**…悪玉コレステロールを下げ、動脈硬化、心筋梗塞や狭心症など生活習慣病を予防する。胃酸の分泌を調整して胃の健康を守る。腸をなめらかにし、腸のぜんどう運動を高める。肌を守る皮脂の主な材料になり、皮膚をやわらかくする働きもあり、美肌効果も期待できる。
- ▶ **特徴**…他の脂肪酸に比べて酸化しにくく、熱に強い。加熱調理に向く。有害な過酸化脂質ができにくい。



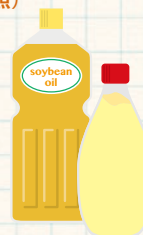
多価不飽和脂肪酸(必須脂肪酸)

体内で合成できないため、食べ物から摂らなければならない必須脂肪酸です。オメガ3とオメガ6のバランスが大切で、オメガ3は不足しがち。オメガ6はサラダ油やマヨネーズなど様々な食品に含まれるため、摂りすぎてしまいがち。

●オメガ3(n-3系)…〈代表的な脂肪酸〉αリノレン酸、DHA、EPA(左ページ参照)

●オメガ6(n-6系)…〈代表的な脂肪酸〉リノール酸

- 多くの植物油やたくさんの食品に含まれ、摂りすぎに注意が必要です。
- ▶ **多く含む食品**…紅花油や綿実油、大豆油、コーン油などに特に多く、サラダ油などほとんどの植物油に多い。マヨネーズ、納豆や豆腐、ナッツ類にも。
 - ▶ **働き**…血中コレステロールや血圧を下げ、さまざまな生理活性物質を生むが、摂りすぎるとアレルギー促進、炎症促進、血栓促進、がん促進、老化促進などマイナス面が大きい。
 - ▶ **特徴**…酸化しやすく熱に弱い。有害な過酸化脂質ができやすい。



日本人は油の摂りすぎ？

日本人が摂る油(脂質)の量を調べてみると、一人一日約54g(厚生労働省平成23年度国民栄養・健康調査)。

一方、必要な脂質は、30歳のデスクワーカーの女性で一日約50g、男性で約70g。この数値を見る限りでは摂りすぎとは言えませんが、しかし、その中身が問題で、決して安心はできません。

見えない油が大部分

約54gの内訳をみると、調理などに使う「見える油(脂質)」は約11g。それに対して、なにげなく食べている食品から摂る「見えない油(脂質)」が約43gと4倍近い量になっているのです。

見えない油には、穀類や豆類、魚介類、肉類、ナッツ類など食材にもともと含まれる脂質もありますが、それはほんの一部。カップ麺やカレーパウなど加工食品、市販のパン類や菓子類、フライドチキンなど市販の揚げ物や惣菜類にはたくさんの油

が含まれています。表示を見るとたいてい植物性油脂とあるだけ。その正体が気になります。

見えないところで

大量に使われているパーム油

ポテトチップスやカップラーメンの麺などを揚げるにはパーム油が使われています。パーム油はアブラヤシからとれる油で、食用ばかりでなく洗剤や化粧品にも使われ、生産量世界一の安価な植物油です。

そして日本で多く使われる食用植物油の1位は菜種油、2位がパーム油。なじみのないパーム油ですが、私たちは知らないうちにたくさん摂っているのが現状です。パーム油は動物の脂と同じく飽和脂肪酸を多く含み、半固形で無味無臭。固めてチョコレート、アイスクリームなどに入れると口どけなめらかな食感に。溶かして揚げ油に使うと酸化しにくくサクッと揚がり、万能の油として広く使われています。



注意が必要な植物油

パーム油以外にも、植物油には注意したいことがあります。

◆酸化した油はキケン

植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸は酸化しやすく、酸化すると身体に有害な過酸化脂質が生れます。

時間の経過とともに油の酸化は進みますが、加熱すると酸化は加速します。同じ植物油でも特にエゴマ油、亜麻仁油、紅花油、ひまわり油などは酸化しやすく、一方オリーブ油は酸化しにくい植物油の代表で、加熱調理に使っても大丈夫。また、魚油に含まれるDHAやEPAはとても酸化しやすく、過酸化脂質ができやすいので注意が必要です。

◆高温処理した油

原料から油をとり出す抽出方法には、圧力をかけて搾る圧搾法と化学溶剤を使って油分をとり出す溶剤抽出法の2種類があります。

原料から油をとり出す抽出率は、低温圧搾法の場合は約20〜30%、高温圧搾法は約70%、溶剤抽出法では99%と大きく違います。

溶剤抽出法は複雑な工程で、油は約200度という高温や高圧に何度もさらされ、原料本来の風味や栄養素はほとんど除かれます。また、精製された油に消泡剤や酸化防止剤などが添加されることもあります。

油の抽出方法の差は、材料の質とともに価格の差となり、油の値段には必ず理由があると言えます。

◆トランス脂肪酸

トランス脂肪酸は、液体の植物油に水素添加して固体にしたときに生成されます。マーガリンやショートニング、ファットスプレッドなどに多く含まれています。身体に有害な油として外国では規制が進んでいます。わが国では規制はありません。

上手に油を摂るには…

- 油を控えれば良いのではなく、油を選ぶ事が大切。
- 油の酸化に気をつける

【油の酸化対策】

- ①油は高温多湿を避け、光の当たらない場所に保存を。未開封だからと部屋に置いたままはNG。特に透明な容器の油は暗い場所に。オメガ3を多く含む酸化しやすい油は冷暗所に保存する。
- ②酸化しやすい油は加熱調理には使わないこと。開封したら冷蔵庫に保管して、なるべく早く使い切ること。
- ③調理中に油の容器の蓋は開けたままにしない。またコンロのそばに置かない。
- ④別の容器に移し替えることはしない。空気にさらされて酸化が進みます。

マクロビオティックで使う 安心な菜種油（平出油屋を訪ねて）

初めて平出油屋の菜種油に出会うと、鮮やかな黄金色とかすかに残る香ばしい風味とコクに驚くはず。江戸時代から続く老舗、平出油屋の油はすべて当主の平出祐一さんが従業員とともに手作りしています。キャノーラ油に代表されるように、安い外国産の原料に押されて国内の菜種栽培は激減しています。そんな逆風の中、国内産の菜種だけを使い続け、地元会津の菜種栽培を

広める取り組みもしているのは、平出さんの「自然な安心できる油を作り続けたい」という強い思いから。また、平出油屋では、同じ製法で「ごま油も作っています。油の劣化をひたすら嫌って完成した昔ながらの方法で、良質な原料を搾った平出油屋の油は、自然の強いパワーを持ち、酸化しにくく風味豊か。究極の安心できる油と言えましょう。」

伝統的な玉締め圧搾法を守る平出油屋の菜種油は、手間暇を惜しまず、油の劣化を可能な限り防ぎ、原料の風味と栄養を損なわず作られています。



焙煎

竈かまどに薪を焚き、大釜に入れた菜種をゆつくりと煎りあげます。石油よりも火力が弱い薪だからこそ、中までじんわり熱が入り、おいしい油が搾れるとのこと。煎り方が足りないと十分に油を搾れず、煎りすぎると苦味が残り、わずかでも水分が残ると劣化の原因になるため、その見極めは職人技。



搾油

玉締めで搾油するのは、摩擦熱による劣化を避けるため。まず円筒形のタガにフィルターの役をする分厚いマットを敷き、潰した菜種を詰め、裸足で踏み固めます。しっかり固められたら玉絞りの機械にセット。金属製の半球が下りてゆつくりと圧力をかけていくと、黄金色の油が流れ出て搾油は50分ほどで終了です。



濾過

搾った油はタンクで沈殿させ、上澄みを筒状の手すき和紙につつ丁寧に注ぎ、長時間かけて自然に濾されて落ちるのを待ちます。菜種に豊富に含まれる天然の酸化防止物質のビタミンE、天然色素クロロフィルやカロテンなど有効成分がすくりに残る、美しい黄金色の菜種油はそのまま瓶に詰められます。



上手に油を摂るレシピ

オメガ3を上手に摂るために、簡単でおいしいレシピをご紹介します。熱に弱いオメガ3はドレッシングなど、火を使わない料理に使いましょう。また、風味の良いオリーブ油は様々な料理にお使いいただけますが、酸化や熱に強いので加熱調理におすすめです。ぜひご家庭でお試ください。

万能！玉ねぎおろしドレッシング

■材料(4人分)

- 玉ねぎ……………1/2個
- 亜麻仁油……………大さじ2
- オリーブ油……………大さじ1
- 醤油……………適量
- 塩……………小さじ1/2

■作り方

- ①玉ねぎをすりおろし、汁ごとボウルに入れる。
- ②①に亜麻仁油、オリーブ油、塩、醤油を合わせ、味を調える。



簡単！豆腐サラダ

■材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1/2丁
- 長ねぎ……………1本(斜め切り)
- 人参……………1/4本(短冊切り)
- 塩……………小さじ1
- オリーブ油……………大さじ1
- 醤油……………適量
- エゴマ油(または亜麻仁油)……………大さじ2
- 季節野菜・海藻……………お好みの量

■作り方

- ①豆腐を水切りし、一口大にほぐす。
- ②フライパンにオリーブ油を温め、人参、ねぎ、豆腐を炒め塩で味を調える。
- ③器に野菜・海藻と②を盛り合わせ、醤油、エゴマ油を振る。



野菜たっぷり！ラタトゥユ

■材料(3人分)

- 玉ねぎ……………1個
- ズッキーニ……………1本
- 赤ピーマン……………1個
- トマト……………1個
- オーサワの野菜ブイヨン(液体)……………大さじ1~2
- 味噌……………大さじ1/2
- 塩……………適量
- ローリエ……………1枚
- ニンニク……………1/2片(スライス)
- オリーブ油……………大さじ2
- 醤油……………大さじ1/3
- ハーブ(パセリ、バジルなど)……………適量

■作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にオリーブ油を温めニンニクを炒め、香りが立ったら玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマンを炒め塩を軽く振る。
- ③トマトとブイヨン、ローリエを加えて蒸し煮し、野菜が柔らかくなったら味噌を入れる。
- ④全体を混ぜて醤油をまわし入れ、塩で味を調えてハーブをトッピングする。



YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

キケンなトランス脂肪酸

トランス脂肪酸と言われてもよくわからないという方が多いのでは？

海外では有害な油として規制が進んでおり、トランス脂肪酸含有量の表示が義務づけられている国も多い中、日本では規制がなく、表示義務すらありません。

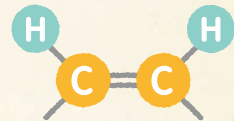
そんなトランス脂肪酸と健康との関係について、考えてみましょう。

❖ トランス脂肪酸って何？ ❖

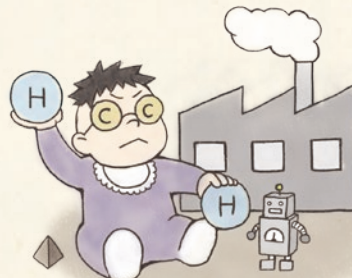
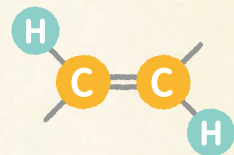
不飽和脂肪酸にはシス型(cis)とトランス型(trans)の2種類があり(右図参照)、水素(H)が炭素(C)の二重結合を挟んでそれぞれ反対側につく、トランス型の構造をもつものをまとめてトランス脂肪酸と呼んでいます。天然の不飽和脂肪酸のほとんどはシス型で、人間の細胞を構成する膜構造(生体膜)の原料として利用されるのは通常シス型です。そこに構造の違うトランス型がシス型の代わりに組み込まれることで、わたしたちの身体に様々な悪影響を及ぼすと言われています。

トランス脂肪酸は液体の植物油を常温で固体、または半固体に加工するときに行う「水素添加」によって生成されます。また、植物油を精製する際、高温処理の工程でもトランス脂肪酸ができるため、市販の精製した植物油にもトランス脂肪酸は少量含まれています。工業的に作られるトランス脂肪酸が圧倒的に多いのですが、牛や羊など反芻動物の胃に住む微生物の働きで天然型のトランス脂肪酸も作られ、肉や牛乳にわずかに含まれます。しかし量が少ないため、アメリカなどでは天然型トランス脂肪酸についての表示義務はありません。

【シス型】



【トランス型】

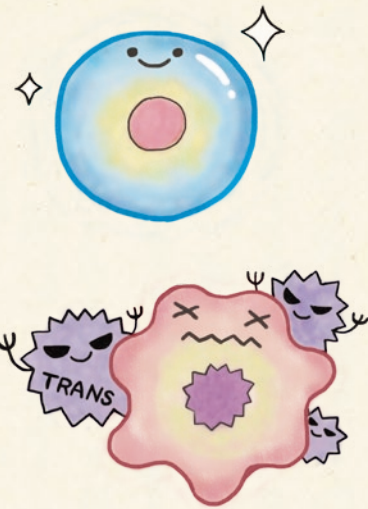


❖ トランス脂肪酸を摂るとどうなる？ ❖

工業的に作られたトランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やすばかりでなく、善玉コレステロールを減らし、狭心症や心筋梗塞など心臓疾患にかかりやすくなるほか、認知機能の低下も報告されています。また、突然死や糖尿病のリスクを高め、脂質異常や高血圧を悪化させ、内臓脂肪がつきやすくなりメタボリックシンドロームを誘発。

さらにアトピーなどアレルギーを悪化させる疑いもあり、摂る量が多いと男女ともに不妊につながるおそれも。まさに健康の敵ともいえる油です。

そして、前にもふれましたが、私たちの身体を作る約37兆個の細胞は、大切な働きをする生体膜に覆われ、その材料になる脂質（脂肪酸）の種類が重要です。オメガ3（ α リノレン酸、DHA、EPA）とオメガ6（リノール酸）をバランスよく含む生体膜は適度にやわらかく、働きもスムーズ。しかし、オメガ6を摂りすぎると生体膜のやわらかさが不十分になり、さまざまな健康問題（4ページ参照）が生じます。ここに有害なトランス脂肪酸が入り込んだら、事態はさらに深刻で、生体膜の柔軟性や強度も損なわれ、細胞の機能は阻害されてしまいます。



❖ 胎児や子供たちへの影響 ❖

人間の脳は60%が脂質で、お母さんのお腹の中にいるときに盛んに細胞分裂を繰り返し、3歳頃までに約80%が完成し、12歳頃にほぼ100%完成すると考えられています。

そのように大切な時期に、トランス脂肪酸を取り込んでいたら脳の発達に決定的な悪影響を及ぼすのは避けられません。

妊娠中のママや授乳中のママ、子どもたちは特にトランス脂肪酸を摂らないようにしたいものです。



❖ どんな食品に含まれる？ ❖

たくさん含まれるのはショートニングやマーガリン、ファットスプレッドなど。それらを使ったパン類やパイ類、シュークリームなどケーキ類、ポテトチップスやチョコレート、アイスなど菓子類、市販の惣菜など、数え切れないほど多くの食品に含まれています。植物油脂から作られたコーヒークリームやマヨネーズもトランス脂肪酸が多い食品。

また、からりと揚がって長持ちするため、ファストフード店やコンビニを中心に、外食産業でもショートニングを揚げ油に使っているとこも多いのが現状です。

トランス脂肪酸対策として、このような食品はできるだけ控えるのをおすすめします。

No.025

サチャインチオイル

南米ペルーのアマゾン熱帯雨林には、星の形をした鮮やかな緑色の実がなる蔓植物があり、サチャインチ、インカグリーンナッツなどと呼ばれています。この実から取り出したナッツを搾ったものがサチャインチオイルです。

必須脂肪酸のオメガ3(αリノレン酸)を多く含む油で、さらにビタミンEもたくさん含まれるのが特長です。ビタミンEは酸化力が強く、生活習慣病を予防し、女性ホルモンを分泌を助け、アンチエイジング効果が期待できます。

心身の健康に欠かせないオメガ3は、含まれる食品に限られるため

足しがち。しかし、サチャインチオイルを毎日小さじ1ほど摂れば必要量を満たします。飲むのが手軽で、美容にも効果が大きい「飲む美容液」とも言われます。ただし良い油でも摂りすぎは肥満の原因に。少量を継続して摂りましょう。

一般的にオメガ3を多く含む油は酸化しやすく加熱厳禁ですが、サチャインチオイルはビタミンEが多いため熱に強く加熱調理にも使えます。

※オメガ3の働きについては5ページをご覧ください。



No.026
オリーブ油

オリーブ油をたくさん摂る地中海沿岸の人たちには心筋梗塞など心血管病が少ないという調査結果から、オリーブ油の健康効果が広く認められています。

オリーブ油にはオレイン酸(オメガ9)が70%以上と大量に含まれ、「オレイン酸」という名前の由来になったほど。オレイン酸は悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やし、さらに動脈硬化の原因のひとつ、過酸化脂質が作られるのを防ぐため、血液をサラサラに保つ効果が二重にあります。また、身体を酸化から守るビタミンEなど、様々な抗酸化物質を含んでおり、胃酸の分泌を調整して胃の健康を守り、生活習慣病の予防効果も期待できます。

一方、肌を保護する皮脂に一番多く含まれるのはオレイン酸。オレイン酸は皮膚をやわらかくする働きがあるため、小じわの予防などアンチエイジング効果も期待できます。また、乾いたフケでお悩みなら、朝晩オリーブ油をフケの出やすい髪の毛の根元にすり込むと効果的。オレイン酸は加熱に強いので、さまざまな調理法に使えます。

有機JAS認定品、低温圧搾法(コールドプレス)、一番搾り(エクストラバージン)のものを選びましょう。精製されたオイルと比べ、風味が格段に違います。



リマ・クッキングスクールからのご案内

マクロビオティック
スタートセミナー

「マクロビオティックについて知りたい!」という初めての方にオススメのセミナーです。マクロビオティックの基本を分かりやすく学べることはもちろんの事、試食の時間をたっぷり設け、茶話会のような楽しい雰囲気でも過ごしていただけるような内容となっております。当日は、インストラクターが作ったおいしい玄米ご飯と、お味噌汁、副菜のご試食付き。玄米と鉄火みそのお土産もついた大変お得なセミナーです。はじめての方も、お久しぶりの方も、お気軽にご参加くださいませ。

*日 時:毎月開催 1回1時間30分

*会 場:リマ・クッキングスクール本校(池尻大橋)

または新宿校

*講 師:リマ・クッキングスクール
認定インストラクター

*参加費:1,000円(税込)(テキスト含む、試食、お土産付き)

- 薪火晩茶
 - 玄米2合
 - 店舗で使える5% OFFサービス券
- ※内容は変更することがございます。

11月開催!
受講生募集中!

冬の特別集中講座開催!

初級コース、中級コースをご用意。
全12回を4日間で学びます。(一日3講義)

>> 詳しくはリマ・クッキングスクール ホームページをご覧ください。

リマ・クッキングスクール

検索

P R E S E N T

「オーサワなたね油」(330g)(販売元オーサワジャパン)を
抽選で10名様にプレゼント!ご希望の方は、官製ハガキに【住所】【氏名】【電話番号】【年齢】【性別】【オーサワなたね油】【LMについてのご感想やご意見・マクロビオティックな生活についてのご意見】をご記入のうえ、下記住所までご応募ください。下記アドレスやQRコードからもご応募いただけます。 <http://lm.mints.ne.jp/>

【応募先】〒153-0043

【締 切】

東京都目黒区東山三丁目1番6号

2017年12月末日

日本CI協会「LM vol.25」プレゼント係 (当日消印有効)

※当選は発送をもってかえさせていただきます。



EDITOR * 編集後記 * NOTE

日本人は油(油脂)の摂り過ぎでしょうか?世界的にみると日本人の油の摂取量は少なく、それが長寿国となっている理由だとも考えられています。和食は旬の野菜の美味しさを引き出し、健康に良いことから、世界的に注目されています。しかし、現代の日本には油が含まれている商品や食材がたくさんあります。コンビニに行けば油が含まれていないものを探すことのほうが難しくらいでしょう。知らないうちに摂り過ぎているかもしれません。



マクロビオティックの総合情報サイト

マクロビオティック Web

<http://macrobioticweb.com>

マクロビオティックWeb

検索

「LM」のバックナンバーが
閲覧・ダウンロードできます!

他にも、「マクロビオティックWeb」ではマクロビオティックのレシピや商品、カフェレストランなどの情報が盛りだくさん!!



国内産なたね100%使用
「オーサワなたね油」

国内産なたねを伝統的な玉締め压榨法で
手間を惜しまず搾りあげた100%純粋な一番搾りです。
和紙漉し法により、なたねの豊かな風味が生きています。

オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

