



Smile Organic Marche

くらしの 天然市場

ココウェル自由が丘店

毎月
第一土曜日
開催!

純オーガニックコットン製品の専門ブランドのメイド・イン・アースさんとココウェルの店舗がある東京 自由が丘で食の分野で活躍する方たちとコラボして『オーガニックな「衣・食・住」を実現しよう』というコンセプトのもと開催している市場です。
自然栽培の野菜・ナチュラルスイーツ・お弁当・スパイスなど毎月様々なお店が集まります。
ココウェル自由が丘店でもココナッツを使ったワークショップを行ったり、趣向を凝らしたおもてなしで皆さまのお越しをお待ちしております。

〈時間〉11:00～日没まで ※店舗営業は19:00まで 〈主催〉Made in Earth



ココウェル 自由が丘店

東京都世田谷区奥沢 7-3-10
TEL 03-6432-1120
営業時間 11:00～19:00
定休日：水曜日（水曜日が祝日の場合は営業）
〈最寄駅〉東急東横線・東急大井町線「自由が丘駅」より徒歩5分
Twitter @cocowell_jyg



ココウェル自由が丘店で
使えるお得な会員カード
ココフレンドカード
会員募集中!

3つの嬉しい会員特典!

- 毎日
フレンド
価格
- お誕生月
特典
- イベント
先行予約

社名 株式会社ココウェル
所在地 〒550-0012 大阪市西区立売堀 5-5-7
TEL 06-6541-5572
FAX 06-6543-5571
設立 2004年8月16日
代表 代表取締役 水井 裕
事業内容 ココナッツ製品の開発、原料卸・小売販売
URL <http://www.cocowell.co.jp>
<http://www.facebook.com/COCOWELL.JP>
@COCOWELL_JP

〈ココウェルのお約束〉

1. ココナッツの自然の力を最大限に活かしたモノづくりに努めること。
2. フィリピンの生産者を支え、ともにココナッツ産業の持続的発展に貢献すること。
3. お客様の美容健康に寄与できる商品を提供し続けること。
4. 商品の安全・安心を追い求め、クオリティーを妥協しないこと。
5. 地球を汚さないモノづくり、事業活動に努めること。
6. お客様との信頼関係を大切にし、誠心誠意でご対応すること。
7. ココウェルで働くスタッフとその家族が皆幸せであること。

▶商品のご注文・ご質問はフリーダイヤルで ☎ 0120-01-5572 10:00～18:30（土曜・日曜・祝日定休日）
電話受付時間の変更のお知らせ 2018年8月1日(水)より10:00～18:00に変更いたします。

ココナッツ情報マガジン・ココナティスト

COCONUTIST 2018 summer

観光客の急増で環境破壊が深刻化

ボラカイ島の閉鎖について

COCOWELL USER INTERVIEW

ココウェルユーザーインタビュー

▶ココウェルのおすすめ
cocowell RECOMMEND
ココナッツ素材を楽しめるお店

▶ココウェル伝言板
cocowell INFORMATION
ココナッツコラムと COCONUT DIARY
店舗&イベント出店情報



夏にオススメ、 ココナッツカレー!

夏 - Season's Recipes - 夏のココナッツレシピ

- ・彩り野菜のココナッツディップ
- ・ココナッツミルクのバンバンジー
- ・タホ（フィリピンのおやつ）

知って広がる! ココナッツ豆知識

「ココナッツとスポーツ」



観光客の急増で環境破壊が深刻化

フィリピン・ボラカイ島の閉鎖について

ココウェル代表 水井 裕



リゾート地として屈指の人気を誇るフィリピン・ボラカイ島。

フィリピンの人気観光地で有名な「ボラカイ島」への観光客の立ち入り

が2018年4月から禁止され、最長で半年間立ち入りできなくなりました。ボラカイ島はマニラとセブの間に位置し、パナイ島の側にある小さな島ですが、毎年およそ200万人の観光客が訪れていました。観光客の急増で宿泊施設も増え、施設の下水を処理せずそのまま海へ流すなどして

環境汚染が進んでいるため、ドゥテルテ大統領の命令で閉鎖が決定されました。閉鎖している間に清掃作業や排水処理施設を整備して、状況を改善することが目的です。

閉鎖にともなう経済損失は最大で200億ペソ(約418億円)にもものぼると言われ、観光業への打撃は避けられません。また、ボラカイ島の住民は17,000人ほどおり大半が観光業に

従事しているため、大量の失業者が出るのが大きな問題となっています。政府はフィリピン観光業者組合(600社以上)や民間企業にも雇用の要請をしているそうです。

タイのプーケットやインドネシアのバリ島でも観光客の急増で環境破壊が深刻化しています。中国をはじめ途上国がさらに発展して生活に余裕のある人が増加し、これから世界中

で観光業がますます盛んになると思われますが、環境問題にもより一層気を配る必要があることを忘れてはいけないと思います。



マニラとセブの間に位置する小さな島

ボラカイ島 Boracay



ボラカイ島に広がる青い海や美しい白い砂浜は、これまで多くの観光客に愛されてきました。

閉鎖の経緯と目的/

毎年およそ200万人の観光客が訪れていた

観光客の急増とともに宿泊施設も増加

施設の下水を処理せずそのまま海へ流すなど環境汚染が進む

清掃作業や排水処理施設の整備など状況の改善

COCOWELL USER INTERVIEW

ココウェルユーザーインタビュー

人気ラジオDJとして多忙な日々を送りながら、自らの夢であるフェアトレードのお店をオープンさせた大塚由美さんにお話を伺いました。



PROFILE

ラジオDJ・パーソナリティー
フェアトレードショップ オーナー

おおつか ゆみ
大塚由美さん

学生時代にモロッコでワーキングボランティアを、20代後半に1年半かけてアジア～アフリカ～中東をバックバックで旅をする。旅先でいつも助けてくれた親切にしてくれたたくさんの人たちに何か少しでも恩返ししたいという思いと、離れていても彼らと長くつながる方法はないかと考えてたどり着いたのが「フェアトレード」だった。2017年4月25日に大阪・東心斎橋にフェアトレードショップ「Pamojah」をオープン。(※pamojahはスワヒリ語で「共に」「一緒に」の意味。)
FMOH! 金曜日am8:20～11:00の「hug+」ではDJとして、毎日放送「子守康範 朝からんこもり!」の水曜・木曜日のアシスタントとしても活躍中。

ココウェルとの出会いは?

まだPamojahをオープンする前でしたが、関西のフェアトレードに取り組み会社を調べていたのでココウェルさんのことは知っていました。そして2016年7月に、途上国でアクセサリ作りに取り組みBASEY代表の吉井由美子さん、ファッションスタイリストの谷山伸子さんからフェアトレード関連のメンバーと一緒に、オープンして間もないココウェルカフェに食事に行く機会があって、そこで初めて水井さんにお会いしたのが最初の出会いです。お話ししてみると、同じ大学の同学部、同学年で同級生だということがわかり盛り上がりました!笑 絶対、大学内ですれ違ってると思いますね。

ココウェル商品をどのように生活に取り入れていますか?

先日のココウェルカフェの講座で、ココナッツオイルがとても酸化に強いことを学びましたので、揚げ油



薬膳の理論に基づいた「薬膳なおかしねこやなぎ」とのコラボココナッツクッキー

としてプレミアムココナッツオイルを、少量をフライパンに入れて揚げ焼きのように使っています。子供が唐揚げやポテトが好きなのですが、カラッと揚がってヘルシーで美味しいですね。揚げ物で残った油も炒め物などに再利用して捨てずに使っています。エキストラバージンココナッツオイルをトーストのバター代わりに使っています。ココナッツシュガーをトーストにかけるとさらに美味しいですね。

それとコーヒーにはココナッツミルクパウダーを入れて飲んでます。Pamojahでは薬膳の理論に基づいた「薬膳なおかしねこやなぎ」とのコラボココナッツクッキーも販売しています。薬膳的にココナッツは、「脾(ひ)」と「心」を補い胃腸の働きを整える効果があり、気を補うことでお腹の張りや胃腸の虚弱による便秘を改善する効果もあります。体の水分代謝を整える作用もことから体内にこもった熱を冷まして、暑気払いの効果や暑さによるむくみの解消にも

なるそうです。ココナッツクッキーは不定期での販売になりますが、とても好評で販売するとすぐに売り切れてしまいます。

ライフスタイルで気にかけていることはありますか?

5歳の子供がいるので、できるだけ良いものをバランスよく食べさせたいとの想いから食事にはできるだけ気をつけています。贅沢な料理ではないですが、一汁三菜でお味噌汁や野菜をたっぷり摂るように、またココナッツオイルもそうですが、良い原料を使うことを心がけるようになりました。あと運動としては、DJの仕事の関係で11月18日にある神戸マラソンで初めてフルマラソンに出場することが決まったので、トレーニングのために週2ほど早朝にジョギングをしています。あとは週1回程度ヨガをしたり、ホットヨガに行ったりして汗をかくようにしています。



色とりどりのフェアトレード商品が並んだ店内



実は同級生だった二人

INFORMATION

FAIR TRADE SHOP Pamojah

〒542-0083 大阪市中央区東心斎橋1-6-1 4F FAIR TRADE SHOP Pamojah / 5F Pamojah・LOUNGE-
[TEL] 06-6121-6735 [OPEN] 火・水・金・土 / 12:00-18:00

夏にオススメ、ココナッツカレー！

暑くなってくるとカレーが食べたくありませんか？

カレーに含まれるスパイスには消化を促し、体を温める効果もあり、汗をかきやすくしてくれます。汗をかくことで体温を下げ、夏バテ予防になると言われています。スパイスが効いたカレーにココナッツのオイルやミルクを使うと味がまろやかになり、手軽に本格的なアジアンカレーを作ることができます。普段食べているカレーにかけるだけでも、いつもと違うココナッツカレーに大変身！！ぜひお試しください！！

ココウェルカフェで好評のココナッツカレー



チキンカレー



ほうれん草カレー



和風キーマカレー

ご家庭ではなかなか作れない・・・という方には、ココウェルカフェで好評のココナッツカレーをオススメします。ココナッツの香りが苦手な方にも食べやすいカレーになっています。ココナッツオイルを入れて炊いた雑穀米に、ココナッツミルクを使った本格チキンカレーとほうれん草カレー、隠れたファンが多い和風キーマカレーを週替わりで提供しています。そして、ヴィーガンの方にも人気のベジほうれん草カレーは、常時提供しています。

週替わりカレー（サラダ付き）850円（税別）

チキンカレー、ほうれん草カレー、キーマカレーなど、ココウェルカフェ自慢のカレーを週替わりで。糖質の吸収をゆるやかにするために、ご飯にもエキストラバージンココナッツオイルを入れて炊き上げています。

ベジほうれん草カレー（サラダ付き）850円（税別）

動物性食材は一切使用していません。ほうれん草とカシューナッツ、ココナッツミルクで甘みを出した、まろやかで優しいカレーです。※添える野菜は時季により変わります。



和風キーマカレー

ほんのり香るココナッツが夏の食欲をそそるスパイシーなココナッツカレー

▼材料 4人～5人分

- ・エキストラバージンココナッツオイル 大さじ2
- ・ニンニク 2片
- ・しょうが 2片 ☆水 250ml ・細ねぎ 50g
- ・玉ねぎ 1個 ☆みそ 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ ☆醤油 小さじ1
- ・合いびき肉 340g ☆カレー粉 大さじ1

▼作り方

- 1 ニンニク、しょうが、玉ねぎはみじん切り、細ねぎは5mmの輪切りにする。
- 2 フライパンにエキストラバージンココナッツオイルを入れ温め、ニンニク、しょうがを加え香りを出す。
- 3 玉ねぎ、塩を加え、しんなりするまで炒める。
- 4 合いびき肉を加え色が変わる程度に炒め、☆をすべて加えたら15分ほど煮込み、水分を飛ばす。
- 5 味を調えたら細ねぎを加え、さっと混ぜる。

ココウェルカフェのココナッツカレーを
自宅用にアレンジ！！



Keema Curry



Season's Recipes by Cocowell Kitchen

夏のココナッツレシピ

タピオカと豆腐で作るフィリピンのローカルスイーツをココウェル風にアレンジ。他にも夏の食卓を彩るメニューをご紹介します！



レシピサイトはこちらから /
cocowell HP: How to use (商品の使い方)
http://www.cocowell.co.jp/howto/

Recipe 1 彩り野菜のココナッツディップ

ココナッツミルクとココマヨネーズで味をまろやかに仕上げたディップをお好みのお野菜で。

※大阪ガスクッキングスクールさんのコラボメニュー



※材料・作り方は、レシピサイトと異なる場合があります。

（材料）6人分

- ・パプリカ（黄） 1/2個
- ・人参 100g
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・新じゃがいも 240g
- ・空豆 6個
- ・塩コショウ 適量
- ・ひよこ豆（缶） 150g
- ・牛乳 大さじ2
- ・コショウ 少々
- ・クミン、塩 各小さじ1/5
- ・ココナッツミルクパウダー 25g
- ・ココマヨネーズ 小さじ1
- ・プレミアムココナッツオイル 適量

（作り方）

- 1 パプリカは長さを半分に7mmの棒状に切る。人参は長さ8cm、7mm角の棒状に切る。
- 2 ジャがいもは12切のくし形に切り、ズッキーニは7mm幅にスライスする。それぞれに塩コショウをふり、プレミアムココナッツオイルをからめる。
- 3 ジャがいも、ズッキーニをアルミ箔にのせ、空豆はさやつきのまま水なし両面グリルで焼く。
- 4 ひよこ豆はさっと茹で、ザルにあげる。
(a) とともにフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- 5 器に1～3を盛り付け、4を添える。

coconut items



プレミアムココナッツオイル
ココナッツミルクパウダー
ココマヨネーズ

Recipe 2 ココナッツミルクのバンバンジー

ココナッツミルクパウダーをプラスして、まろやかなソースに。



（材料）

- ・鶏むね肉 1枚
- ごまポン酢 大さじ2
- エキストラバージンココナッツオイル 大さじ2
- ココナッツミルクパウダー 大さじ2
- デシケイテッドココナッツ（ファイン） 小さじ2

（作り方）

- 1 鶏むね肉を蒸し鶏にし、冷蔵庫でしっかりと冷やす。
- 2 ○の材料を混ぜ合わせる。
- 3 鶏むね肉をカットし、2をかける。

coconut items



エキストラバージンココナッツオイル
ココナッツミルクパウダー
デシケイテッドココナッツ（ファイン）

Recipe 3 タホ（フィリピンのおやつ）

フィリピンでは定番のスイーツ。温めたお豆腐で食べても美味しいデザート。



（材料）4人分

- ・おぼろ豆腐 1丁
- ・乾燥タピオカ 大さじ2
- ・ココナッツミルクパウダー 14g
- ・お湯A 大さじ1/2
- ・ココナッツシュガー 53g
- ・お湯B 大さじ2
- ・デシケイテッドココナッツ（ロング） 適量

（作り方）

- 1 沸騰したお湯（分量外）にタピオカを入れ、20分くらいゆでる。透き通ってきたら冷水に取り、ざるにあげる。
- 2 お湯Aにココナッツミルクパウダーを入れ、少しとろみが出るまで煮詰める。
- 3 デシケイテッドココナッツ（ロング）をきつね色になるまでローストする。
- 4 シュガーとお湯Bを鍋に入れて火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。（さらっとした蜜にする場合は煮詰める時間を短めにする）
※お好みでバニラエッセンスを2滴入れる。
- 5 器に2のミルク、豆腐、タピオカ、4の蜜の順に入れ、3をトッピングする。

coconut items



ココナッツミルクパウダー
ココナッツシュガー
デシケイテッドココナッツ（ロング）

今回のテーマ 「スポーツとココナッツ」



昨今フィットネスクラブやスポーツジムが増え、朝晩や休日にランニングをする人も多く見かけるようになりました。年齢や性別を問わず、健康増進目的でスポーツに力を入れる人が増えてきています。今回のテーマは「スポーツとココナッツ」。スポーツをする時にココナッツがどのように活用できるのかをご紹介します。



2つのエネルギー源 “糖質”と“体脂肪”

“カーボローディング”はもう古い?

近ごろトップアスリートの世界では、カーボローディングが見直されてきています。カーボローディングとはスポーツ選手やアスリートが行う食事法のひとつで、試合やレース前に意図的にご飯やパンなどの糖質を多く摂取することで、必要となるエネルギーを蓄えることです。しかしながら、糖質で蓄えることができるエネルギー量には限りがあるため、マラソンや山道を走るトレイルランなど長時間走り続けるスポーツでは糖質を中心としたエネルギー摂取だけでは全く足りません。一方、脂質は糖質の2.25倍のエネルギー変換量があります。そのため、「途中で枯渇する糖質をあてにせず、体脂肪をエネルギーとして優先的に使える身体にする」というのがトレイルランのトップランナーたちの新たな考え方になっています。

脂肪エネルギーを効率よく変換してくれる “中鎖脂肪酸(MCT)”

日頃から糖質を多く摂取していると血糖値が上がりやすくなり、脂肪よりも糖質をエネルギーとして優先的に使う体質になってきます。トップアスリートたちのように、体脂肪をエネルギーとして優先的に変えていくことができれば、脂肪の燃焼効率上がり持久力が増してきます。中鎖脂肪酸(MCT)を日頃から摂っていると、糖質エネルギーではなく体脂肪がエネルギーに変わり持久力がある体へと変わっていきます。(詳しくは、「COCONUTIST 2018 spring」の特集ページをご覧ください。)

糖質

体内貯蔵量 / 約2,000kcal
1gあたりのエネルギー変換量 / 4kcal

特徴 エネルギーに変わりやすい (運動を始めてすぐに燃え始める) 貯蔵量が少ない

成人男性の糖質の貯蔵量の目安は、肝臓に100g、筋肉に最大400gの合計約500gです(血中の貯蔵量はわずか)。糖質1gあたりのエネルギーは4kcalなので、体内に蓄えられる糖質エネルギーは約2,000kcalとなります。

脂質(体脂肪)

体内貯蔵量 / 約80,000kcal
1gあたりのエネルギー変換量 / 9kcal

特徴 エネルギーに変わりにくい (運動後20~30分で積極的に燃え始める) 貯蔵量が多い

成人男性で体重60kg体脂肪率15%の人は体脂肪の量は9kg。脂質1gあたりのエネルギーは9kcalなので、体内に蓄えられる脂質エネルギーは約81,000kcalとなります。

おすすめ商品

体脂肪燃焼効率UP! ココウェルのココナッツオイル

プレミアム
ココナッツオイル

中鎖脂肪酸(MCT)
約61%

リキッド
ココナッツオイル

中鎖脂肪酸(MCT)
約93%

エキストラバージン
ココナッツオイル

中鎖脂肪酸(MCT)
約65%

詳しくはP.9の商品ラインナップをご覧ください

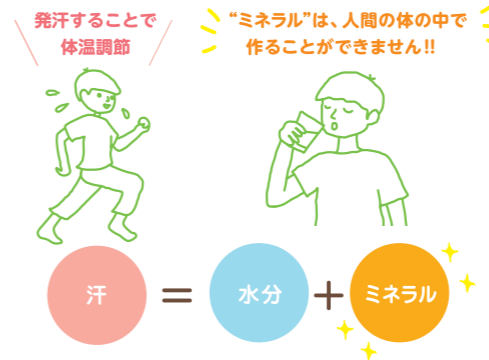
スポーツ時に欠かせない“ミネラル”

“汗”をかくということとは?

体毛が全身をおおう動物は、体毛で紫外線から身を守ったり、体温を保ったりしています。食料を求めて移動することが多かったヒトにとって全身の体毛は邪魔になるため徐々に退化し、熱を外に逃がす機能が発達したのが「発汗」という仕組みです。ヒトは運動をすると発汗することで体温調整を行い、長時間のスポーツができるようになってきます。汗の99%は水分ですが、それ以外の成分は大部分が塩分で、その他にもカリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラル、さらに乳酸、尿素などの老廃物もわずかですが含まれており、体内の重要な成分が汗と共に流れ出ていきます。

“ミネラルバランス”が体を整える

汗の原料は、実は血液です。汗腺には「分泌部」という、汗のもとをつくる部分があります。ここで、血液から赤血球などを取り除いた「血漿(けっしょう)」という液体から汗のもとが作られます。この血漿には、各種のミネラルが含まれており、そのまま汗となって出てしまうと、体にとって大切な成分であるミネラルが大量に失われてしまいます。水分補給だけでは体内のミネラルバランスが崩れ、体のだるさ、めまい、筋肉のけいれんなどの症状が起こることがあります。そのため、スポーツをする時には、ミネラル分を多く含んだ食品や飲み物で水分と一緒に失ったミネラルを補い体のバランスを整えることが重要です。



失われたミネラル分を天然のココナッツシュガーで補給!

おすすめ商品

保存料・着色料無添加 未精製

cocowellのココナッツシュガー

ミネラル補給に GI値 35

ココナッツの花蜜から採った血糖値の上昇がゆるやかな低GI糖。保存料・着色料無添加・未精製なので、安心してお使いいただけます。

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	375kcal
たんぱく質	1g
脂質	0g
炭水化物	93g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	2mg
カリウム	1010mg
マグネシウム	28mg
鉄	0.9mg
リン	64mg
亜鉛	0.2mg

日本食品分析センター 第16068216001-0101号

この夏にオススメ! 水に溶かすだけ! 簡単に作れるココナッツシュガーウォーター

材料 ・水 500ml
・ココナッツシュガー 大さじ3杯

※ココナッツシュガーの量を変えてお好みの甘さに!



詳しくはP.9の商品ラインナップをご覧ください



観光客の急増で環境破壊が深刻化

フィリピン・ボラカイ島の閉鎖について

ココウェル代表 水井 裕



リゾート地として屈指の人気を誇るフィリピン・ボラカイ島。

フィリピンの人気観光地で有名な「ボラカイ島」への観光客の立ち入り

が2018年4月から禁止され、最長で半年間立ち入りできなくなりました。ボラカイ島はマニラとセブの間に位置し、パナイ島の側にある小さな小さな島ですが、毎年およそ200万人の観光客が訪れていました。観光客の急増で宿泊施設も増え、施設の下水を処理せずそのまま海へ流すなどして

環境汚染が進んでいるため、ドゥテルテ大統領の命令で閉鎖が決定されました。閉鎖している間に清掃作業や排水処理施設を整備して、状況を改善することが目的です。

閉鎖にともなう経済損失は最大で200億ペソ(約418億円)にもものぼると言われ、観光業への打撃は避けられません。また、ボラカイ島の住民は17,000人ほどおり大半が観光業に

従事しているため、大量の失業者が出るのが大きな問題となっています。政府はフィリピン観光業者組合(600社以上)や民間企業にも雇用の要請をしているそうです。

タイのプーケットやインドネシアのバリ島でも観光客の急増で環境破壊が深刻化しています。中国をはじめ途上国がさらに発展して生活に余裕のある人が増加し、これから世界中

で観光業がますます盛んになると思われますが、環境問題にもより一層気を配る必要があることを忘れてはいけないと思います。



マニラとセブの間に位置する小さな島

ボラカイ島 Boracay



ボラカイ島に広がる青い海や美しい白い砂浜は、これまで多くの観光客に愛されてきました。

閉鎖の経緯と目的/

毎年およそ200万人の観光客が訪れていた

観光客の急増とともに宿泊施設も増加

施設の下水を処理せずそのまま海へ流すなど環境汚染が進む

清掃作業や排水処理施設の整備など状況の改善



人気ラジオDJとして多忙な日々を送りながら、自らの夢であるフェアトレードのお店をオープンさせた大塚由美さんにお話を伺いました。



PROFILE

ラジオDJ・パーソナリティー
フェアトレードショップ オーナー

おおつか ゆみ
大塚由美さん

学生時代にモロッコでワーキングボランティアを、20代後半に1年半かけてアジア～アフリカ～中東をバックバックで旅をする。旅先でいつも助けてくれた親切にしてくれたたくさんの人たちに何か少しでも恩返ししたいという思いと、離れていても彼らと長くつながる方法はないかと考えてたどり着いたのが「フェアトレード」だった。2017年4月25日に大阪・東心斎橋にフェアトレードショップ「Pamojah」をオープン。(※pamojahはスワヒリ語で「共に」「一緒に」の意味。)
FMOH! 金曜日am8:20～11:00の「hug+」ではDJとして、毎日放送「子守康範 朝からんこもり!」の水曜・木曜日のアシスタントとしても活躍中。

ココウェルとの出会いは?

まだPamojahをオープンする前でしたが、関西のフェアトレードに取り組み会社を調べていたのでココウェルさんのことは知っていました。そして2016年7月に、途上国でアクセサリ作りに取り組みBASEY代表の吉井由美子さん、ファッションスタイリストの谷山伸子さんらフェアトレード関連のメンバーと一緒に、オープンして間もないココウェルカフェに食事に行く機会があって、そこで初めて水井さんにお会いしたのが最初の出会いです。お話ししてみると、同じ大学の同学部、同学年で同級生だということがわかり盛り上がりました!笑 絶対、大学内ですれ違ってると思いますね。

ココウェル商品をどのように生活に取り入れていますか?

先日のココウェルカフェの講座で、ココナッツオイルがとても酸化に強いことを学びましたので、揚げ油



薬膳の理論に基づいた「薬膳なおかしねこやなぎ」とのコラボココナッツクッキー

としてプレミアムココナッツオイルを、少量をフライパンに入れて揚げ焼きのように使っています。子供が唐揚げやポテトが好きなのですが、カラッと揚がってヘルシーで美味しいですね。揚げ物で残った油も炒め物などに再利用して捨てずに使っています。エキストラバージンココナッツオイルをトーストのバター代わりに使っています。ココナッツシュガーをトーストにかけるとさらに美味しいですね。

それとコーヒーにはココナッツミルクパウダーを入れて飲んでいます。Pamojahでは薬膳の理論に基づいた「薬膳なおかしねこやなぎ」とのコラボココナッツクッキーも販売しています。薬膳的にココナッツは、「脾(ひ)」と「心」を補い胃腸の働きを整える効果があり、気を補うことでお腹の張りや胃腸の虚弱による便秘を改善する効果もあります。体の水分代謝を整える作用もことから体内にこもった熱を冷まして、暑気払いの効果や暑さによるむくみの解消にも

なるそうです。ココナッツクッキーは不定期での販売になりますが、とても好評で販売するとすぐに売り切れてしまいます。

ライフスタイルで気にかけていることはありますか?

5歳の子供がいるので、できるだけ良いものをバランスよく食べさせたいとの想いから食事にはできるだけ気をつけています。贅沢な料理ではないですが、一汁三菜でお味噌汁や野菜をたっぷり摂るように、またココナッツオイルもそうですが、良い原料を使うことを心がけるようになりました。あと運動としては、DJの仕事の関係で11月18日にある神戸マラソンで初めてフルマラソンに出場することが決まったので、トレーニングのために週2ほど早朝にジョギングをしています。あとは週1回程度ヨガをしたり、ホットヨガに行ったりして汗をかくようにしています。



色とりどりのフェアトレード商品が並んだ店内



実は同級生だった二人

INFORMATION

FAIR TRADE SHOP Pamojah

〒542-0083 大阪市中央区東心斎橋1-6-1 4F FAIR TRADE SHOP Pamojah / 5F Pamojah・LOUNGE-
[TEL] 06-6121-6735 [OPEN] 火・水・金・土 / 12:00-18:00

coconut foods
ココナツの食品



エキストラバージンココナツオイル
360g (400ml) ¥2,400(税別) / 225g (250ml) ¥1,800(税別)
スティック (7g×10本) ¥800(税別) ※50本入り、100本入りもございます。

砕いた生の果肉を40℃以下の温風で乾燥させ、水分を0.1%以下にまで取り除いてから低温圧搾するエクスペラー法を採用。水分量が少ないため品質の劣化を防ぎます。有機JAS認証を取得。中鎖脂肪酸(MCT)を約65%含みます。
[別売] 早溶けスプレッドナイフ ¥1,200(税別)

プレミアムココナツオイル
460g (500ml) ¥950(税別)

スティック (7g×10本) ¥600(税別) ※50本入り、100本入りもございます。
乾燥させたココナツの果肉を圧搾したクッキング用オイル。油の旨みはありますが香りはほとんど無く、一般のお料理にお使いいただけます。生食はもちろん酸化にも強いので、炒め物や揚げ物といった加熱料理にオススメです。中鎖脂肪酸(MCT)を約61%含みます。

リキッドココナツオイル
280g (300ml) ¥2,400(税別)

スティック (7g×10本) ¥900(税別) ※50本入り、100本入りもございます。
製造工程でゆっくりと温度を下げていき、固まりやすい脂肪酸だけを取り除いた、低温でも固まりにくい液体ココナツオイル。冬場でも固まりにくい、冷たい飲み物や料理にもご利用いただけます。ココナツの香りも控えめ。中鎖脂肪酸(MCT)を93%含みます。

液だれしにくい
新キャップに
なりました!

通販&直営店限定



ココディップ
黒豆/りんご 150g ¥900(税別)

ココナツと相性の良い素材をペースト状にしてエキストラバージンココナツオイルと一緒に閉じ込めました。甘みづけには低GIのココナツシュガーを使用。保存料・着色料無添加。パンやクラッカーにつけたり、ヨーグルトに入れてお召し上がりください。



ココマヨネーズ
150g ¥800(税別)

原料全体の約73%を占めるオイルには、贅沢にリキッドココナツオイルだけを使用し、全体のおよそ68%が中鎖脂肪酸という高配合。自然原料の飼料で育てたセイアグリー健康卵を使用し、国産りんご果汁100%のりんご酢に、ココナツシュガー、平糶製法で作られた天然塩、からし、とシンプルで安心な原料だけにこだわって作りました。

coconut cosmetics
ココナツの化粧品



オーガニックバージンココナツオイル
140ml ¥1,800(税別)

バージンココナツオイル100%の美容オイル。ココナツオイル特有の微細な分子により、べたつかずしっとり保湿します。香料は使っておらず、ココナツ本来の甘い香りが楽しめます。お肌の敏感な方や赤ちゃんの保湿ケアに。全身に、髪にと幅広くお使いいただけます。



オーガニックココリップ
5g ¥600(税別)

オーガニックココファンドリップ※
5g ¥600(税別)

バージンココナツオイルとミツロウの保湿力で、乾いた唇も長時間潤い保湿します。天然精油の香りで使うのが楽しくなります。

- ビュアココナツ: ほんのり甘いココナツの自然な香り
- ジューシーバナナッブル: 思わず食べたくなるすっきり甘い香り
- クイーンサンバギータ: 日本では珍しいジャスミンの優しい香り
- フレッシュレモンガラス: レモンのような爽快でシャープな香り
- テイステイマンゴー: 完熟マンゴーのジューシーな香り
- スイートバナナ: バナナそのままの甘い香り
- ※ 商品代金のうち100円がココファンドリップに寄付され、通信制高校生のスタディツアーに利用されます。



ココナツファイバー
250g ¥950(税別)

“ココナツフラワー”とも呼ばれ、オイルを搾った後のココナツ果肉を乾燥させた、食物繊維が豊富な微粉末の食材です。お腹の中で約3倍に膨らみ、満腹感が得られます。疲労回復の働きがある必須アミノ酸もバランスよく含まれています。グルテンフリーで、ヨーグルトやカレーに混ぜたり、料理で小麦粉に足したりしてお使いください。



デシケートッドココナツ
ファイン/ロング 200g ¥470(税別)

ココナツの果肉を乾燥させた粒状のフレーク。保存料無添加・無漂白で、水分を3%以下に抑えた高品質フレークです。パン粉状のファインと細長いロングの2種類があり、お好みで使い分けができます。ココナツの豊かな風味とシャリシャリの食感が楽しめます。



ココナツシュガー
1kg ¥2,400(税別) / 250g ¥850(税別)

香ばしくて美味しいココナツの花蜜糖。黒糖のようなコクがありながら後味さっぱり。ミネラル補給もできて、GI値35の低GIシュガーとして注目されています。血糖値の気になる方にも。コーヒーや煮物料理など、一般の砂糖と同じようにお使いいただけます。



ココナツミルクパウダー
300g ¥2,000(税別)

ココナツの果肉から搾った新鮮なココナツミルクを、スプレッドライ製法で瞬時に微粉末にしました。水分を取り除くことにより、鮮度を維持したままの保存が可能です。原材料はココナツとタピオカ粉末だけ。食品添加物を一切使用せず、粉末化するために必要なでんぷん質としてタピオカ粉末を使用しています。中鎖脂肪酸(MCT)を全体の約27%含みます。



ココソープ
95g ¥800(税別)

洗顔だけでなく、髪も洗えるソープ。コールドプロセス&スーパーファット製法により高い洗浄力とつっぱらない洗いがりを両立しました。主成分ラウリン酸による豊かな泡立ちが特徴です。敏感なお肌の方にもお使いいただけるよう、バージンココナツオイルを100%使用しました。ヤシ油(バージンココナツオイル)、水、水酸化Na、天然精油というシンプル天然原料のみでつくられています。

Francis+Dale レイテと世界の食卓に彩りを



2013年11月、フィリピン中部に大きな被害をもたらした大型台風ヨランダ。ココウェルでは支援活動としてココナツの倒木を活かし、被災地「レイテ」の方に木工雑貨を作っていただく「ココウッドプロジェクト(ブランド名:Coco no Ki)」を立ち上げました。そして、作る人使う人にとってよりよい「ものづくり」を求め、現地で育ったマホガニーの木を使った「Francis+Dale」へと変わりました。詳しくは公式ホームページをご覧ください。

フランシスデール公式ホームページ <http://francisdale.jp>