



発行/こおげ建設(株)  
八頭郡八頭町宮谷200番地2  
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668  
E-mail: info@koge.co.jp  
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo  
Vol. 78  
2015. 7. 25 Sat

人が家が健康になる  
健康空気循環システム



高気密 高断熱  
ファースの家

Never give up  
がんばろう日本!  
つなげる想い・つなげる希望



## 魔法の油 ココナッツ オイル

テレビ等で紹介された、  
今流行の「ココナッツオイル」。  
体にいいみたいですが、何にいいの？

### ココナッツオイルは「スーパー食材」

具体的な効能や効果は

- ◆ ダイエット
- ◆ 認知症予防
- ◆ 抗酸化作用



◆ **ダイエット**  
ココナッツオイルは飽和脂肪酸が多く含まれている油です。

普通、飽和脂肪酸というとコレステロール値が上昇したり、飽和脂肪酸を過剰摂取することで動脈硬化を招いたり、健康を意欲している人たちからは毛嫌いされている成分ですが、なぜ飽和脂肪酸が多く含まれるココナッツオイルにダイエット効果があるのか、それは飽和脂肪酸の種類によります。

ココナッツオイルは飽和脂肪酸の中でも中鎖脂肪酸に分類され、中鎖脂肪酸は体内に取り込むと門脈から直接肝臓へと運ばれるため吸収が早いのです。  
即座に脂肪はエネルギーへと効率よく分類され、体内に蓄積されません。

#### ◆ 認知症予防

認知症(アルツハイマー病)は、脳のエネルギー源であるブドウ糖を上手く使えなくなる病気で、脳の糖尿病とも言われています。  
そのエネルギー源のブドウ糖の代わりになつてくれるのが、ココナッツオイルの中鎖脂肪酸が肝臓で分解されてできる、ケトン体です。  
ケトン体がエネルギー源になることで、症状が改善していくといわれています。

#### ◆ 抗酸化作用

人は、常にエネルギー代謝を行っています。  
そのエネルギーを燃やすために酵素が使われ、使い終わった酵素の一部が活性酸素という体を錆びつかせる厄介な物質に変化します。

その活性酸素を除去する働きがあるのがココナッツオイルのケトン体のβドロキシ酪酸です。

積極的にココナッツオイルを摂取することで、活性酸素の害から身を守りアンチエイジングしていきましょう。

また、虫歯予防や、抗菌作用・抗炎症作用もありますので、オイルブリング(液状のココナッツオイルを口に含んで、クチュクチュする)が歯周病の予防にもなります。

他には:

べとつかないで保湿クリームやハンドクリーム代わりに使ったり、シャンプー前に使うと艶がよみがえります。



### ココナッツオイルの 注意点!

ココナッツオイルは食用としてあまり馴染みがない油ですが、海外のモデルさん達には愛用されてきて、徐々に日本でも認知度が上がってきているようです。

ココナッツオイルにも種類があり、圧搾方法などによっていくつかの種類に分かれています。  
一番高品質なものは、発酵分離が遠心分離で一番搾りをした(エクストラヴァージンココナッツオイル)です。やはり高品質なものほど効果は高いといわれています。

効果的に取り入れるなら変換なものより、(エキストラヴァージンココナッツオイル)が良いと思います。

またメーカーによって、香りや味も少しづつ違います。ちなみに精製されたほうがココナッツの香りがあります。

### ファースの家の 性能と信頼

ファースの家が、高機能・高性能住宅であること、  
国からも認められています。

高気密・高断熱・耐久住宅で、これだけ「公的認定」をうけている「住宅工法」はほかにありません。

一生、孫の代曾孫の代まで安心して暮らせる家です。



## どん太くんのちょっといい話

### “夏太り”の栄養失調?なの~?!

夏に太る人の多くは、暑いからといって簡単に「パン類」「麺類」などの「炭水化物」を単品でよく食べるということです。食事ですべての炭水化物をエネルギーとして使い切るには、ビタミンB群が必要になりますが、食欲が低下し十分な栄養が補えないと、使われないう炭水化物が脂肪となって体についてしまいます。

つまり、「炭水化物単品食べ」が続くと、カロリーはたくさん摂取しているのに、何となくたくさん食べているように感じますが、実は栄養

素が十分に補えない「栄養失調」状態になってしまい、結果的には摂取したエネルギーを活用できず、体がだるくなったり、体脂肪や体重が増えてしまうということになってしまいます。

おにぎりやそうめんだけの炭水化物単品食をするのではなく、おかずや野菜をプラスしましょう。

豚肉や大豆製品(納豆や豆腐、枝豆)は◎。

