

認知症予防にも期待…ブーム再燃

3、4年前にブームになったココナツオイル。独特の香りが「苦手」「料理に使いにくい」などと持てあまされて「鎮火」したことが記憶に新しい。それが今、「無香」タイプが出回って、再び人気に火が付いた。有効成分「中鎖脂肪酸」を抽出したオイルは「MCT」とも呼ばれ、体脂肪になりにくく、認知機能をつかさどるケトン体を産生し、アルツハイマー病予防・治療の見地からも期待されている。

無香ココナツオイル

(重松明子)



フィリピンの新農場を視察するココウエルの水井裕社長 (左、本人提供)

通販「味とサイエンス」は3月、「Ceelii無香ココナツオイル」お徳用(1キ、2016円)を発売した。「毎日の料理に使っていただくことが大切。前回ブーム終息の反省から、日本人の好みに合うオイルを研究してきた。約200度まで変質しないので、揚げ物や炒め物にも使ってほしい」とお客さまサービスマンの藤本進さん。

オイルを監修しているのは、抗老化研究で知られる白澤卓二医師だ。3月発行の米国の学術書『アルツハイマー病 真実と終焉』日本版の監修も手がけ、難解ながら7刷5万9千部という関心の高さだ。この本でもココナツオイルが強く推奨されている。

「アルツハイマー病は脳が萎縮し、エネルギー源であるブドウ糖が使えなくなることによって発症する『脳の糖尿病』。糖が使えない患者にも、ココナツオイルが産生するケトン体が脳に届いてエネルギーと

近ごろ都に流行るもの

「肝臓で代謝される約3時間後には記憶力の回復がみられる」と白澤医師。「50代でバリバリ働いていた方が、点滴の針を刺していることも忘れて動いてしまつ…。そんな悲惨なケースを診てきました。が、臨床では9割の患者に効果がある」と語る。肝心なのは、糖とトランス脂肪酸を控えた食事習慣を並行すること。健康な人でも学習能力向上が認められるぞつだ。MCTをコーヒーに入れてよくかき混ぜると、カフェラテのように乳化されて飲みやすい。

なり、再び脳が働き出すという理屈です」と白澤医師。「無香ならば好き嫌いは関係ない。有効成分の中鎖脂肪酸自体は無味無臭なので、効果は全く変わりません」



フィリピンの新農場を視察するココウエルの水井裕社長 (左、本人提供)



無香ココナツオイルの一例。携帯しやすいスティック状もある

14年前に28歳で起業。当初オイルは、食用よりも化粧品需要が高かったという。自由が丘の直営店では、玄米に炊き込むなどの活用方法を提案。凝固しやすい性質を活用してチョコレートやリップクリームも手作りできる。前回ブームの後、売り上げは4分の1に減ったが、無香の「プレミアムココナツオイル」(460円、1.026リ)が復活を牽引している。

大手では、日清オイロがMCTの認知症ケアに対する研究を長年続けており、無香の「日清ココナツオイル」(130円、950リ)などがスーパーに並んでいる。

「前回ブームで持てあましたオイルが手元にある方は、肌に塗ってもいいですよ」とは、ココナツ専門店の草分け「ココウエル」の水井裕社長だ。92%が飽和脂肪酸という構造上、酸素が遮断され、数年は劣化しにくいという。水井さんは留学先のフィリピンでココナツに魅了され、

パパと料理に挑戦!!



父の日の17日、父親にも「食」への関心を高めてもらおうと、北区で「パパとチャレンジ! 親子クッキング教室」が開かれた。区内の小学生とかがばくたんお汁づくりに挑戦。はくたんお汁の甘辛炒めと

東京五輪



あと767日

米寿を迎えたという男性の運転で山道を進んだ。「高齢になって運転を続けるのは不安ですか」と思わず聞いてしまったが、返答は予想外の内容だった。「やめたくてもやめらんねえんだ。生きていけなくなつてしまふから」

東京の郊外や地方都市では、バス停の時刻表が真っ白なことも珍しくない。人口減少が進み、商店なども減っている。買い物や通院にマ

やめたくてもやめらんねえ