

2014年7月31日

体に良い油！夏バテ予防にも！

『魔法のココナッツオイルレシピ』発売

ハリウッドセレブのミランダ・カーも愛用！

「アンチエイジング」「ダイエット」「美肌」に効果アリ！
「アルツハイマー型認知症」の予防・改善にも期待！

「ココナッツオイル」とは、ココヤシの成熟した種子の内側にある白い胚乳という部分からとれるオイルのことです。アンチエイジング、美肌、ダイエットなどの美容効果はもちろんのこと、がん、心臓病、脳卒中、アルツハイマー型認知症の予防など健康効果も期待できるため、今最も話題になっている食材です。本誌では、日常生活に気軽に取り入れられる「ココナッツオイル」を使った和・洋・中のレシピ67を収録しています。

「ココナッツオイル」の効果

- ・基礎代謝をアップし、脂肪を燃やしてくれる！
- ・抗菌作用・抗酸化作用があり、免疫力アップでアンチエイジング効果が！
- ・脳を活性化させ、アルツハイマー型認知症の予防・改善に！

「ココナッツオイル」は酸化しにくく、常温保存も可能！

医師もお墨付き！

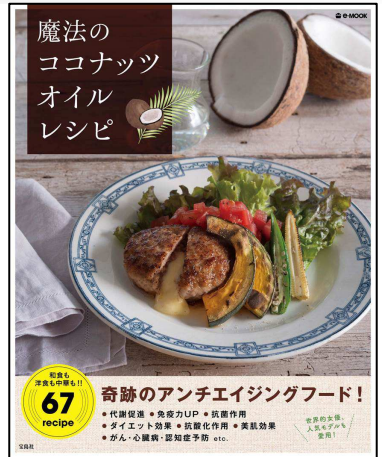
「ココナッツオイル」の代表的な効果である代謝を上げて血流をよくすること、腸内環境を整えることは、万病の予防にもなります。そして、「ココナッツオイル」はアンチエイジング効果が高い食品でもあります。生活に取り入れることで、美と健康を維持できるのです。

銀座メディケアガーデンクリニック院長
医師：佐野正行 先生

「ココナッツオイル」レシピの考案者！取材も可能です！

料理監修：料理研究家・高橋 善郎（たかはし よしろう）プロフィール

1988年、神奈川県生まれ。料理研究家。大学卒業後、日本食研(株)に入社。和食料理店の店長勤務を経て、祐成陽子クッキングアートセミナーを卒業し、独立。きき酒師、ソムリエなどの知識を活かし、企業、雑誌のレシピ開発、コラム執筆などを中心に活動中。和食専門料理教室「Family」を主宰し、毎月開催。HP：<http://yoshiro-takahashi.com/>



『魔法のココナッツオイルレシピ』
定価：本体880円＋税
判型：AB判
発売：2014年8月7日

「ココナッツオイル」を使った料理

和食もOK！しょうゆや味噌とも合う！



鶏むね肉の味噌香り揚げ
ココナッツ風味



ゴーヤとザーサイの
中華風豆腐サラダ



れんこんとひじきの
黒ごま和え

イケメン料理研究家！



料理監修
高橋善郎 氏