

●100g…480円

「なごみ あさのみ／とりのこ ひとのこ」
SALT HEMP SEED 七五三塩＋麻の実

麻の実は、アサ科の1年草である大麻の種子です。古代食であり、未来食でもある麻の実は、食物繊維が豊富で不飽和脂肪酸を多く含み、低カロリーの健康食品として注目されています。

コレステロール＆トランス脂肪0。必須脂肪酸(オメガ3 & 6)の最適なバランス。必須アミノ酸20種類をすべて含む良質な植物性タンパク質。カルシウム、マグネシウム、鉄等のミネラルが豊富。

マリファナや医療用大麻となる品種とは異なり、麻の繊維をとる品種で向精神作用があるTHCという物質は含まれていない産業用大麻ですので、どうぞご安心ください。

これを、世界中の塩、岩塩、海水塩、湖水塩24種類を混ぜたまほろばオリジナル塩「七五三塩」で炒り、風味良く仕上げました。 おやつ、おつまみ、料理等にお使いください。

北海道でも今年になり、産業用大麻の試験栽培が許可されるなど朗報が伝わっています。前上川農業試験場々長の菊池治巳先生の持ち前の育苗の経験と手腕を活かされた、念願であり理想の麻の育種が実現出来て、誰もが安全で健康な産業用大麻栽培が可能になると良いですね。まほろばでも、ヘンプオイルやナッツのファンが裾野を広げています。

栄養価が抜群！！

それに先立つこと、ホールの麻の実を七五三塩で炒ったシンプルなおやつ、おつまみ、料理用に仕上げた「なごみ あさのみ／とりのこ ひとのこ」を販売します。香ばしく、とっても美味しく、皆さんに大好評です！本当に美味で、何とも言われません。一度、是非お試しを。もうとりこになってしまいますよ。それに、栄養価が抜群!!言うことがありません。

なお、現在のところ、原料の麻の実是中国産を使用しています。これはポジティブリスト制度に準じた何百と言う農薬検査済みの麻の実が使用されています。

(この制度に合格する国産物は逆に少ないかもしれません)

現在、麻の実を欧米から輸入するに際し、ホールつまり皮付きの実 は禁止になっております。それはオーガニックでも同様です。麻の実 は極めて生命力に富み、皮を外して播種しても、中には芽を出すものもあるためです。中国産のものは、完全にローストして発芽できない状態を確認の上、輸入されています。

まほろば主人

麻の実の栄養

■必須脂肪酸 (オメガ6 とオメガ3) の黄金バランス

麻の実油は80%が必須脂肪酸で、すべての植物油の中でもっとも多く含んでいます。しかもリノール酸とアルファ・リノレン酸の割合が3：1。

WHO（世界保健機構）や厚生労働省が推奨する4：1の割合にもっとも近い食用油なのです。また、麻の実油はガンマ・リノレン酸を2～4%も含んでいます。この脂肪酸を添加せず、自然な形で含む食用油は大変珍しいのです。

■現代人に不足がちなミネラルが豊富！

〈可食部 100g 当たりのミネラル (mg)〉

	鉄	銅	亜鉛	マグネシウム
ヘンプパウダー	23	2.1	12	750
麻の実ナッツ	12.5	2.01	8	565
ゴマ	9.6	1.66	5.5	370
アーモンド	4.7	1.35	4	310
大豆 (ゆで)	2.0	0.24	2	110
レバー	3.2	0.14	2.2	14
カキ (養殖)	1.9	0.89	13.2	74

(参考：五訂食品成分表)

■良質なたんぱくしつが豊富！

〈可食部 100g 当たりのタンパク質含有量 (g)〉

食品	タンパク質含有量 (g)
麻の実 (パウダー)	50.0
麻の実 (ナッツ)	28.8
魚 (マグロ赤身)	26.4
鶏肉 (モモ皮なし)	18.8
大豆 (ゆで)	16.0
卵	12.3

(参考：五訂食品成分表)

■食物繊維も豊富！

〈不溶性食物繊維の含有量 (100g あたり)〉

	不溶性食物繊維 (g)
いんげん豆	11.8g
さつま芋	2.4g
おから	9.4g
ごま	10.1g
しいたけ (生)	3.0g
麻の実	41.3g

■他にもたくさん麻の実の長所が！

- 豊富なタンパク質とミネラルで体力アップ
- バランスの良い必須脂肪酸で脳を健康に
- オメガ3とガンマ・リノレン酸で血液をサラサラ
- 必須脂肪酸とミネラルで美味しく健康的なダイエットのお手伝い

■トランス脂肪酸コレステロールがゼロ！

食用油の成分比較図

	必須脂肪酸		脂肪酸			多価不飽和脂肪酸率 (%)	n-6/n-3
	リノール酸 n-6 系	α-リノレン酸 n-3 系	γ-リノレン酸 n-6 系	オレイン酸	飽和脂肪酸		
麻の実油	56	20	3	12	9	80	3：1
亜麻仁油	14	58	0	19	9	72	1：4
ひまわり油	71	1	0	16	12	72	71：1
コーン油	57	1	0	29	13	58	57：1
大豆油	54	8	0	23	15	62	8：1
ごま油	45	1	0	39	15	45	45：1
菜種油	21	11	0	61	7	33	2：1
オリーブ油	9	1	0	75	15	10	9：1
バター	3	1	0	28	63	4	3：1

参考：Hemp Food and Oil for Health, HEMPTech 1995