

もっと知りたい、
麻の実のチカラ。



世界的長寿の村として知られる中国奥地の秘
境「巴馬」で常食されるのが、この「麻の実」。
それを裏付けるような、栄養たっぷりのスー
パーフードとして今、注目されています！

315-141 10/2
No.4166 15-141 10/2

輸入販売元 株式会社ニューエイジトレードイング 〒155-0031 東京都世田谷区北沢3-5-9 TEL:03-5738-1423

あ、おいしい！のその先へ
カラダにもごちそうを

今、スーパーフードのひとつとして注目されている麻の実。
実は七味唐辛子やいなりずしにも使われてきた、日本人にもなじみ
深い食材です。
麻の実がスーパーフードと言われる理由、それは麻の実に含まれる
栄養価にあります。



良質な植物性たんぱく質

私たちの体を作るために欠かせないたんぱく質。麻の実ナッツやヘンプパウダーには
必須アミノ酸全てを含む、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。

鉄・銅・亜鉛・マグネシウム

麻の実には現代人に不足しがちな鉄・銅・亜鉛・マグネシウムがたっぷり！
麻の実ナッツまたはヘンプパウダーを 30g 摂取すると成人が 1 日に必要な量を
カバーできます。



私たちは原料にもこだわりました。ヘンプキッチンの麻の実 は 100%
カナダ産。
カナダの広大な大地で有機栽培されたものを使用しています。
おいしさはもちろん、カラダが本当に喜ぶものをとの思いで製品づくり
をしています。



オメガ3：オメガ6 のバランス

オメガ3(アルファ・リノレン酸)とオメガ6(リノール酸)はカラダに必須の栄養素。
麻の実の油分は約 80% がこれらの成分で構成され、そのバランスが 1：3 と理想
的な割合です。

ガンマ・リノレン酸

麻の実の油分にはガンマ・リノレン酸という成分(脂肪酸)が含まれています。
他の食用油にはあまり含まれていない、カラダにうれしい稀少な成分です。
※その他、麻の実には食物繊維やオレイン酸など、多くの栄養素を含有しています※

有機ヘンプパウダー

Organic HEMP POWDER

ヘンプパウダーは、麻の実(種)を殻ごと脱脂した後に微粉末状に
粉砕したものです。パウダー状なので、麻の実の栄養がより消化吸収
されやすいのが特徴です。
飲み物などに加えるだけで手軽に麻の実の栄養を摂取できます。
非加熱なのでローフード食材としても。

使い方はとってもカンタン♪

飲み物やヨーグルトに☆

スムージーや野菜ジュース、ヨーグルトに加えて。
お団子やお餅にかけても。

お菓子作りに☆

パンケーキ、マフィン、クッキーなど焼き菓子の
材料に。
ロースイーツ作りにもおすすめです。

ペーストにしてトッピング☆

麻の実油やぬるま湯少々で溶いて、
ハチミツやアガベシロップなどを加えてペー
ストに。

もっと知りたい!麻の実のこと Q&A

Q1. 麻の実って何ですか？

A1. 麻の実はアサ科の麻の種子のことです。

主に衣類などとして親しまれている麻。麻の実にはるか縄文時代から日本人に食べ
親しまれてきた食材です。今でも七味唐辛子に欠かせない食材です。

Q2. 体に良いと言われるのはなぜですか？

A2. 麻の実にはカラダに必要なさまざまな栄養素が
含まれています。

良質のたんぱく質、必須脂肪酸(オメガ3・オメガ6)、鉄・銅・亜鉛・マグネシウムなど
など、私たちのカラダに必要な栄養素が含まれています。GLA(ガンマ・リノレン酸)も
含む稀少な食材です。

Q3. 食べ方について知りたいのですが・・・

A3. 封を切ってそのままお召し上がりいただけます。

麻の実ナッツ、麻の実油、ヘンプパウダーは封を切ってそのままお召し上がりいた
だけます。お料理やお菓子作りなどにも幅広くご利用下さい。

※麻の実油は長時間加熱を避け、加熱調理の際には仕上げにお使いいただくことをおすすめします。

Q4. 賞味期限や保存方法は？

Q4. 封を切った後の製品は冷蔵または冷凍保存をし、
約2ヶ月です。

開封前は高温・多湿および直射日光を避けて保存して下さい。封を切った後は冷蔵また
は冷凍保存で約2ヶ月程度。新鮮なうちにお使いいただくことをおすすめいたします。

おいしさと、あんしんと。

Hemp
Kitchen

ヘンプキッチンの麻の実 は 100% カナダ産。
カナダの広大な大地で育まれた
有機栽培の原料を使用しています。

有機麻の実ナッツ

Organic HEMP SEED NUTS

麻の実ナッツとは、麻の実(種)の殻を取り除き食べやすくしたもの。
ゴマのように小さい粒で、クルミや松の実にも似た食感と上品な風味が
特徴的です。
封を切ってそのままお召し上がりいただけます。和・洋・中どんな料理に
もよく合います。

使い方はとってもカンタン♪

つける・トッピングする☆

ごはんやサラダ、冷奴、アイスクリームに
トッピング！

まぜる・和える☆

おひたし、納豆、金平ごぼうなどいつものおかず
に和えるだけ！

すりつぶす・ペーストにする☆

すり鉢などですりつぶしてペーストに。
パンや野菜のディップに！

有機麻の実油

Organic HEMP SEED OIL

麻の実油とは、麻の実(種)をコールドプレス(低温圧搾法)で搾った油
です。フレッシュで軽い口当たりですが、しっかりとしたナッツのkok
があります。
ティースプーンなどでそのままお飲みになっても、料理に使っても麻
の実ならではの風味をお楽しみいただけます。

使い方はとってもカンタン♪

そのまま食べる☆

ティースプーン1～2杯をそのまま摂る。
お好みで塩を加え、パンにディップして。

仕上げにかける☆

スープや味噌汁、納豆、冷奴、パスタ、カル
パッチョなどに。
和食材との相性もとてもよいです。

合わせる☆

ドレッシング、マヨネーズなどのソース作りに。
ベジマヨネーズに使うと味に奥行きがでます。

※麻の実油は長時間加熱を避け、加熱調理の際には仕上げにお使いいただくことをおすすめします。

～ 麻の実ナッツで摂れる、カラダにうれしい成分 ～

※ 良質な植物性たんぱく質

※ 鉄・銅・亜鉛・マグネシウム

※ オメガ3&オメガ6

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー: 460kcal	銅: 1.5mg
たんぱく質: 32g	鉄: 11.0mg
脂質: 52g	亜鉛: 9.6mg
糖質: 1g	マグネシウム: 690.0mg
食物繊維: 2g	リノール酸: 29.2g
ナトリウム: 0.00g	アルファ・リノレン酸: 9.3g
コレステロール: 0g	ガンマ・リノレン酸: 1.2g
トランス脂肪酸: 0g	

※リノール酸、アルファ・リノレン酸、ガンマ・リノレン酸は飽和52g中に含まれる量
※麻の実のたんぱく質は必須アミノ酸全部種類を含有しています。



有機麻の実ナッツ 180g



有機麻の実ナッツ(非加熱) 180g

長きにわたり親しまれているヘンプキッチンの
定番商品有機麻の実ナッツ。
kokのあるクリーミーな味わいが特徴。
非加熱タイプのものは弾力がありあっさりとし
た風味。どちらも料理やお菓子のトッピングに
おすすめ。

～ 麻の実油で摂れる、カラダにうれしい成分 ～

※ GLA(ガンマ・リノレン酸)

※ オメガ3(アルファ・リノレン酸)

※ オメガ6(リノール酸)

※ オメガ9(オレイン酸)

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー: 900kcal	トランス脂肪酸: 0g
タンパク質: 0g	リノール酸: 55g
脂質: 100g	アルファ・リノレン酸: 18g
炭水化物: 0g	オレイン酸: 10g
ナトリウム: 0.00g	ガンマ・リノレン酸: 4g
コレステロール: 0g	



有機麻の実油 230g

ヘンプキッチンの有機麻の実油は鮮やかなグリーン色が印象的です。
油の酸化を引き起こす原因は光・熱・酸素。ヘンプキッチンでは繊細な油
の品質保持のため、遮光性が極めて高く確実に密閉するのに最適な食用
グレードのHDPE(高密度ポリエチレンボトル)を使用しております。環境
ホルモンの疑いのある化学物質を含まない安全性の極めて高い素材です。

RECIPE

ヘンプキッチンの麻の実食品を使った“おいしい&キレイ”レシピをご紹介
簡単なレシピばかりなので、ぜひ毎日のお料理にお役立て下さい



家でも簡単に作れちゃう、丸ごと麻の
実のベジバター。パンやホットケーキ
と一緒に♪

ヘンプバター

※このレシピはベジタリアン対応です。

■材料

麻の実ナッツ ……200g
麻の実油 ……40ml
塩 ……少々

■作り方

すべての材料をミキサーに入れ、混ぜ合わ
せる。(ミキサーがない場合はすり鉢で)

ヨーグルト&食物繊維でおなかスッキリを目指そう！
麻の実ナッツのヨーグルトパフェ

■材料 (2人分)

玄米フレーク ……1カップ
プレーンヨーグルト ……1と1/2カップ
ドライフルーツ ……適量
麻の実ナッツ ……大さじ2～4
ミント・麻の実粉 ……お好みで

■作り方

1 器にドライフルーツ、ヨーグルト、麻の実ナッツ、玄米
フレークを重ねながら盛る。
2 ミントを飾る
※パフェに麻の実粉を加えるとより食物繊維&ミネラルが
たっぷり取れます。ハチミツやオリゴ糖をあわせるとさらに
美味しく効果的に。



いつものお粥も麻の実が入るとkokが出て
栄養バランスもアップ

麻の実雑穀粥

※このレシピはベジタリアン対応です。

■材料 (2人分)

玄米 ……1/2合
雑穀 (好きなものを好みで) ……1/4合
麻の実ナッツ ……1/4合
水 ……1L
塩 ……適量
麻の実油 ……適量

■作り方

1 洗って一晩浸水した玄米と雑穀を鍋に入れ、
水と塩も加えて火にかける。沸騰したら蓋を
して弱火で40分炊き火を止める。
2 1を10分蒸らしたら麻の実ナッツを加えて
かき混ぜてできあがり。



毎日食べたいビタミン豊富な青菜+麻の実
ゴマも加えてさらに美味しくヘルシー
青菜の麻の実ナッツ合え

※このレシピはベジタリアン対応です。

■材料 (4人分)

青菜 (ホウレンソウなど) ……300g
麻の実ナッツ ……大さじ4
すりゴマ (白) ……大さじ3
〈A〉砂糖
しょうゆ
みそ
練りからし
だし汁 ……小さじ1と1/2
……小さじ1と1/2
……小さじ1と1/2
……小さじ1
……大さじ1

■作り方

1 青菜をゆでて冷やし、4cmほどに切り、水気をきる
2 残りの材料をよく混ぜ合わせて、1の青菜を加えて和える

