

貴重なココナッツの花蜜を伝統の製法でじっくり丁寧に煮詰めた天然糖

今回のテーマ

「ココナッツシュガー」



この夏、天然のココナッツシュガーで簡単ミネラル補給。

運動や入浴などで体温が高くなると、カラダが体温調整をするために汗をかいて体温を下げようとします。汗の成分の99%以上は水ですが、残りの約1%にミネラルが含まれています。たくさん汗をかく夏は、ミネラル不足になりやすい季節です。

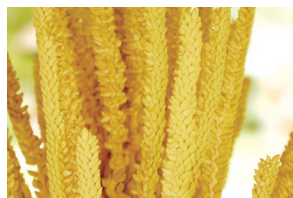
ココナッツシュガーで手軽にミネラル補給をしましょう！



ココナッツシュガーができるまで ~製造工程~

STEP 01 花蜜を採取

ココナッツの木の上には黄色い花があり、雌雄同株で同じ花に「おしべ」と「めしべ」があります。花が開花する前は苞（ほう）に包まれており、その苞に切り込みを入れて、ぼたぼたと落ちてくる蜜を竹筒などで採取します。



▲花のおしべ



▲丸いものがめしべ。ココナッツになります。

1本の木から1日約1リットルほどの花蜜が採取できます。夜中に集めたものが、美味しいココナッツシュガーになります。採れたてのものはほんのりと薄茶色がかった透明色をしています。少しコクのある乳酸菌飲料に似た味で、ゴクゴク飲むことができるほどの濃さです。

※切り込みを入れるとその苞からはココナッツの実が取れなくなるので、ココナッツ農家さんは実を取るか、花蜜を採るかを選択します。



▲切った部分から花蜜を採ります。



▲採りたての花蜜

STEP 02 煮詰める

採取された花蜜のpHを測ります。pHがある一定の値より酸性に傾いているとシュガーを作ることができなくなり、お酒（トウバ）やお酢の原料として利用されます。採取してからはどんどん酸化が進むので、農家さんは酸味が出る前に花蜜をゆっくりと煮詰めて水分を取り除き、蜂蜜のようなドロっとした状態にします。



▲花蜜をじっくり丁寧に煮詰めて水分を取り除く

STEP 03 結晶化するまでじっくり煮詰める

さらにそこからじっくりと低温で火にかけていくと、徐々に結晶化してココナッツシュガーになります。品質は火の温度と水分量に左右されます。一般的にココナッツシュガーは色が薄く、水分量が低いほど品質が良いとされています。※火が強すぎると色が濃い茶色になり、水分が多いとダマになりやすく粒子が粗くなります。

高品質な
ココナッツシュガー

色が薄い

粒子が
細かい



STEP 04 ココナッツシュガーのできあがり！

こうして作られたココナッツシュガーは、黒糖に似たまろやかな甘みと香ばしさを楽しむことができます。ココナッツシュガーと聞いて、ココナッツの甘い香りを想像される方も多いですが、ココナッツ特有の甘い香りはしません。

豆知識



ココナッツシュガーとパームシュガー

パームシュガーは、ヤシ類の花序や幹の樹液から採取できる砂糖の総称です。主にサトウヤシやニッパヤシから作られています。ココナッツシュガーとは全く別のものです。

ココナッツシュガーの使い方

How to use

コーヒーや紅茶に入れるのはもちろん、普段のお料理にも幅広くお使いいただけます。無添加・無漂白なので、薄茶色でお料理には少し色がつきますが、コクが出てどのお料理も美味しく仕上がります。



飲み物に



お料理に



お菓子に



＼メリットいっぱい／ ココナッツシュガーの特長



“ミネラル”たっぷり

ココナッツの栄養源は土壌に含まれるミネラル分！

※ココナッツは海水を好み、内陸部では肥料として塩をまくこともあります。

カラダにやさしい “低GI糖”

天然糖の中でも
極めて低いGI値35

甘すぎず “クセのない”美味しさ

黒糖のように香ばしく、
クセのない自然な甘みと美味しさ

ミネラルについて

ココウェルのココナッツシュガーは、フィリピン南端のミンダナオ島の肥沃な土壌で育ったココナッツを使用しています。

マグネシウムやリン、亜鉛といった体に嬉しい必須ミネラルがたくさん含まれているので、健康と美容のサポートにおすすめです。

世界でも注目！GI値について

GI値(グリセミック・インデックス)とは、食後の血糖値の上昇スピードを測ったもので、数値が低いほどゆるやかに吸収することを意味します。**GI値が高い食品**は、血糖値を急激に上昇させると同時にインシュリンが大量に分泌され、すい臓に負担がかかります。インシュリンは上昇した血糖値を元に戻し、糖を血液や肝臓、筋肉へ運び、そこで余った糖質は脂肪細胞で蓄えられます。一方、**GI値が低い食品**は糖質の消化吸収がゆっくりなため体内の糖質と脂肪の燃焼効率が良く特に運動時には脂肪を継続的に燃焼してくれます。また腹持ちが良く、空腹感を抑えてくれます。ココナッツシュガーのGI値は35なので、血糖値の上昇が緩やかでインシュリンの過剰分泌を防ぐ身体に優しいお砂糖です。

成分比較表 (100g当たり)

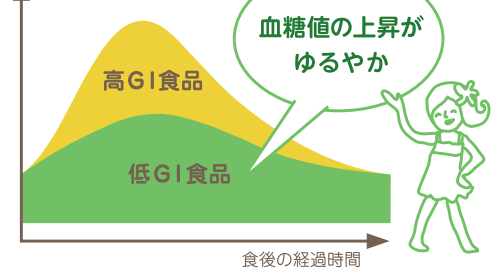
成分	ココナッツ	上白糖	蜂蜜
エネルギー (kcal)	375	384	294
たんぱく質 (g)	1.3	0	0.2
脂質 (g)	0.1未満	0	0
炭水化物 (g)	93.0	99.2	79.7
ナトリウム (mg)	56.9	1	7
カルシウム (mg)	1.6	1	2
カリウム (mg)	1,010	2	13
マグネシウム (mg)	28.0	0	1
鉄 (mg)	0.85	0	1
リン (mg)	63.9	0	4
亜鉛 (mg)	0.23	0	340
水分 (g)	2.7	0.8	20

※日本食品分析センター 第16068216001-0101号

主要糖類のGI値

麦芽糖	105
ブドウ糖	100
上白糖	99
蜂蜜	90
メープルシロップ	73
ビート糖	65
ショ糖	59
ココナッツシュガー	35
果糖	30

血糖値糖質の吸収度合



⚠️ ココナッツシュガー摂取の注意点

ココナッツシュガーは、白砂糖にくらべて香ばしく非常に食べやすいシュガーです。低GI食品ではありますがカロリーは他の砂糖と変わりませんので、過剰摂取にはご注意ください。

無添加
無着色



cocowellのココナッツシュガー

高ミネラル

GI値 35

豊富なミネラルが含まれた高品質のココナッツシュガーです。

無添加・無漂白なので、安心してお使いいただけます。

📄 詳しくはP.9の商品ラインナップをご覧ください

この夏にオススメ！ 天然のスポーツドリンク

ココナッツシュガーウォーター

水に溶かすだけで簡単にできる天然のスポーツドリンク。
ミネラル補給ができます！

材料

- ・水 500ml
- ・ココナッツシュガー 大さじ3杯



手軽に
ミネラル補給



※ココナッツシュガーの量は、あくまでも目安となります。お好みの量に合わせて調整してください。