

●2019年読者がヤセたのはこの方法 ●ほうれい線が消える「美肌習慣」

からだにいいこと

Close up!
間宮祥太郎さん

みるみる開運!
「幸せ手相の描き方」

「お口の中のケア」
やるべきことの全て

最先端科学で説明!

シミ・ほうれい線消し
「老けない美肌習慣」

とじ込み付録

PMS・更年期が
軽くなる
女性ホルモンUP
カレンダー

カラダ応援マガジン

月刊「からだにいいこと」

2020
January
定価 630YEN

表紙は
吉田羊さん

2019年読者ダイエットの“頂点”が決定

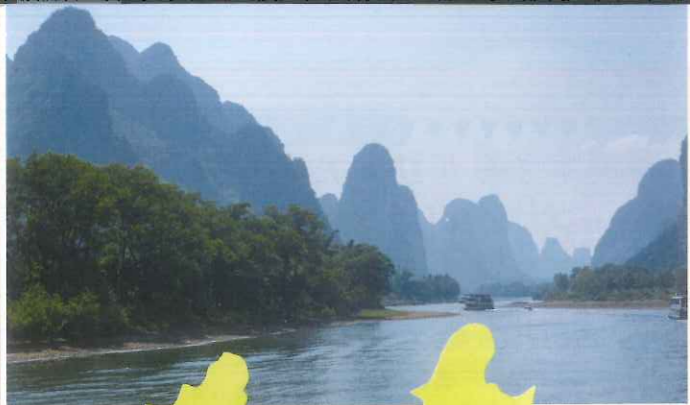
ヤセたのは みんなが この方法!



- 「おからパウダー」で食べすぎSTOP
- くびれ母ちゃん的美腹「膣ウォーク」



老後2000万円問題を解決!
100歳になっても困らない
「ホントの人生設計」



榎本さんが訪れた場所 1

農園

古くから「中国・桂林」にのみ自生し、
医師である「羅漢」により発見され
漢方の原料として使われてきた羅漢果。
「ラカントS」を作るための羅漢果は、契約農家による
管理のもと、手間をかけ、完全無農薬で栽培されています。

「中国・桂林」って
こんなトコ!



北京から1900キロ以上南に位置する「桂林」は、山や川が多く、水墨画のように風光明媚な景色が特徴で、2014年に世界遺産に登録されました。年間を通して降水量が多く高温多湿な地域で、「ラカントS」の原料である羅漢果は、「桂林」が原産地の果実です。



【桂林】では、羅漢果を煎じた甘いお茶が、のどや免疫力アップに良いとして、約300年前から親しまれています。そして羅漢果の実は、中国政府が国外持ち出しを禁止している門外不出の果実なのです。

完全
熟の



実はまだ青い状態で、付け根の茎だけが黄色くなったら完熟!



ゆで卵みたいに簡単に手で皮がむけます。



口に含むと、濃い甘さが広がります。

人里離れた
山奥の
急斜面!

急斜面で 育てる理由

- 1 近隣からの農薬の影響をうけないように
- 2 日当たりが良いから
- 3 寒暖差が大きいから

羅漢果は、大気汚染がない山間部の急斜面に棚を作って栽培されています。



旅はまだ続きます



料理研究家・榎本美沙さんが

「中国・桂林」で出会った スーパーフルーツ【羅漢果】の魅力レポート!

糖質コントロールの強い味方として注目を集めている植物由来の自然派甘味料「ラカントS」。その原料をたどる旅ではたくさんの発見がありました。

大切にお世話されているんですね!

大人がまっすぐに立つと頭がぶつかってしまう高さになっています。



Profile

榎本美沙さん

料理家。「季節の手仕事、季節の料理を忙しい人にも」をモットーにしたレシピを開発。雑誌やWEBへのレシピ提供、料理教室、イベント出演など幅広く活躍。著書『野菜の「べんり漬け」』（主婦の友社 ¥1,430）が発売中。Instagram:@misa_enomoto

榎本さん
お気に入り
アイテム

天然素材でカロリーゼロの甘味料
「ラカントS」のパッケージ2タイプ



130g
スーパーで販売



130g
ドラッグストアで販売

人工甘味料
不使用

砂糖と同じ
甘さで
使いやすい

美味しさの秘密を知るため
自然豊かな「中国・桂林」へ
「ラカントS」は、天然素材でカロリーゼロ、糖類ゼロで、20年以上もロングセラーを続けているサラヤの自然派甘味料です。料理研究家の榎本美沙さんもその愛用者の一人。ナチュラルな味わいや使いやすさを気に入って、「ラカントS」を使ったレシピを多数開発しています。「この美味しさはどうやって作られているんだろう? 品質にはどんなこだわりがある?」と、知りたい熱が高まった榎本さん、生産地である「中国・桂林」を取材することに。旅のスタートは「長寿の神果」と呼ばれる、羅漢果の農園から。取材してわかった様々な秘密をご紹介します。

研究開発のこだわり

「安心・安全」な品質を守り続ける秘密を「生みの親」に取材!

20年前、日本で初めて「カロリーゼロ」の甘味料を発売したサラヤは、世界一の安心と安全を目指しています。契約農家での無農薬栽培はもちろん、特に力を入れているのが果実の選別。カビや傷のついた実は一切使わず、最高級の果実から抽出されたエキスだけが商品化されるのです。



「ラカントS」開発者 村田雄司博士



確かな品質と安定した供給のために、2015年に設立された「サラヤ桂林工場」。

とてもクリーンな環境ですね!



衛生面、安全面ともに徹底的に管理されています。

榎本さんが訪れた場所3 工場

特殊な技術で高純度の羅漢果エキスを抽出するのがこの「サラヤ桂林工場」。厳しい基準をクリアした果実だけが原料になることができます。

収穫された実は3回の選別を経てこうやって加工されます!

ブレンドする

エキスを抽出する

砕いて浸ける

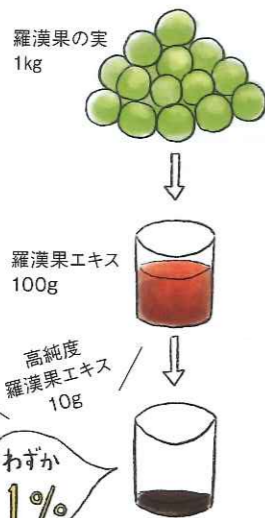
洗う

カロリーがない唯一の甘味料「エリスリトール」(主成分)に、非糖質甘味料である「高純度羅漢果エキス」(配糖体)を、特殊な技術でブレンドします。

高純度羅漢果エキス(配糖体)

エリスリトール(主成分)

「ラカントS」完成!



ろ過して不純物を除き、濃縮機で「高純度羅漢果エキス」を抽出します。それは、羅漢果1kgから10gしか摂ることができない、とても希少なものです。



羅漢果を機械で砕いて、約90℃のお湯でじっくり煮出し、甘みを引き出します。この時に出た搾りかす(残渣)は、スクラブ剤や肥料にリサイクルされ、環境にもやさしい!



表皮のうぶ毛や汚れを落とすため、洗浄機にかけます。



factory

「中国・桂林」の旅を終えて



今まで「ラカントS」を料理に使う中で、商品のクオリティが高いなと感じていましたが、実際に生産地へ行って、その理由がわかりました。農園で実っていた羅漢果は、素人が見ても「質が良い」とわかる美しさでしたし、苗を培養して大切に育てることや、工場での厳しいチェック体制、そして様々な高度な技術に驚きました。美味しさはもちろん、安心して使えることを、一切の妥協なく追求し続ける商品づくりを知って、より一層「ラカントS」への愛が深まった旅でした!

羅漢果という植物の神秘

常に品質の向上を目指すところ

ユーザーの気持ちに寄り添う商品づくり

榎本さんが訪れた場所2 苗の培養所

苗を無菌状態で培養し、ある程度成長してから畑に植える、という方法をとっています。これは有効成分を多く含んだ良質な実を元気にたくさん育てるため。



今でも研究を重ねているんですね

ビーカーの中で育つ赤ちゃん苗からは、小さいながらも力強さを感じます。



無菌作業台では、芽を切って、無菌培地に植える作業を行っています。

研究開発のこだわり

20年以上サラヤと共同研究されているお二方に聞きました!

羅漢果は、古くから漢方の原料として活用されていますが、実は野生では育つのが難しい植物です。そのため、病気に強くたくさん実がなる苗を、この培養室で組織培養して育てています。



広西師範大学 李伯林博士



広西師範大学 陳全斌博士

私たちは長い年月をかけ羅漢果の研究を行っています。有効成分を多く含む実ができるよう、優秀な苗だけを厳選して育てることも、高品質の「ラカントS」を生産するために大切なことです。



室温25℃、湿度60~70%に管理された培養室で、元気に生育中の苗たち。

30~60日間育てたら農園へ!

9~10月頃

手摘みで収穫

収穫も一つ一つ手作業で行います。機械が入れない急斜面のため、両天秤のカゴを使って収穫した実を運びます。満杯時の重さは約100kg!



「重い!」



空っぽの状態でもかなりの重さ。しかもバランスをとるのが難しい!

6月頃

人の手で受粉する

羅漢果は、雄の木と雌の木があり、それぞれに咲く花を受粉させることで実ができます。花粉が重く、甘くないことで昆虫による受粉が期待できないため、すべて人の手で一つ一つ受粉します。



雄花



雌花

受粉のタイミングが難しい!

2~3月頃

苗を畑に植える

5cmほどに成長した苗を、一つ一つ丁寧に、手作業で温室に植え付けます。その後、契約農家さんの畑へと移植されます。



farm