

## インカインチ バナナアイス

●材料

豆乳	150g
インカインチプロテインパウダー	40g
バナナ*	3本
デザート*	20g
クルミ*	30g

●作り方

- ①フードプロセッサーに\*印の材料を全て入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- ②①に豆乳とインカインチプロテインパウダーを加え、さらに攪拌する。
- ③②を容器に移し入れ、冷凍庫で1時間くらい凍らせる。
- ④③を取り出し、スプーンなどで混ぜて滑らかにする。
- ⑤再度1〜2時間冷凍する。
- ⑥⑤を取り出し、クリーム状になるまでスプーンなどで混ぜる。⑥を取り出し、クリーム状になるまでスプーンなどで混ぜる。



インカインチプロテインは  
タンパク質だけでなく  
ミネラルやオメガ3、食物繊維などの、  
マルチな栄養素が  
パッケージで摂取できます

(左から)  
株式会社アルコイリスカンパニー 代表取締役  
大橋 則久氏  
株式会社恒食 代表取締役  
瀬尾 原起氏  
ソライナ株式会社プロダクトイノヴェーター  
森 弘子氏

株式会社  
アルコイリスカンパニー  
〒271-0096 千葉県松戸市下矢切72  
TEL.047-711-5041  
www.arcoiris.jp

ね。インカインチから、プロテインパウダーをどのような方法で作るのですか？

大橋 インカインチはお星さまの形をしていて、そのサヤの中から種を取り出して殻を剥きます。それを風圧で分別すると、殻は軽いのので飛んでいきます。殻を取った種を圧搾機に掛けてギュッと油を絞ると、反対側から搾りカスが出てきます。この油はオメガ3が多いインカインチオイルです。要するに、オイルの搾りかす、おからがプロテインパウダーの材料になります。その搾りカスにはまだ油が20%以上含まれているので、今度は別の機械で圧力を掛けて同時に加熱します。そうするとカスが脱脂され、α化します。

森 製法も安心・安全なんです。大橋 それでも粒の粒子が粗いのでもう1回、今度は粉砕機に掛けます。そんな工程になっています。インカインチは昔からあった食材なんですけど、ずっと光が当てられず忘れ去られてきたものなんです。

森 今後の地球環境や食糧危機とかの問題を考えると、植物性タンパク質素材をよりクローズアップしていきたいし、そういうところを少しでも啓発できればと思います。アメリカでは、環境負荷の低い植物性タンパク質を扱うビジネスは、投資先としても人気が高まっています。ところで、瀬尾さんは、健康食品のプロとして、インカインチを実際に使ってみての感想はいかがですか？

瀬尾 きな粉のような香りや甘みがして非常に飲みやすいです。私はヨーグルトやカレーに入れたりするん

ですけど、非常に食べやすくして他の食材の味の邪魔もしないですし、香ばしくなるので、食欲が進みます。あとはオレンジジュースと一緒に飲んだり、ブレンドして飲んだりしています。またクッキーの材料に、小麦粉の代わりにインカインチを入れて焼いたりしています。インカインチを使うと甘味料をそんなに入れなくても相性がよくて美味しいし、食べやすいです。無添加という観点から考えても、インカインチはそもそも製法から何から何まで安心・安全な作り方をしている、なおかつ添加物も入っていない本場にナチュラルです。お子様からお年寄りまで、幅広い年代層の方にお楽しみいただけると思います。

大橋 インカインチの生産に携わるようになってから8ヶ月で最初の収穫が得られて、かつ毎月収穫があるので、現金収入が少ない生産地ペルーの農家にとっては非常にありがたい商品なんです。最終的に収入が4倍になった農家もあります。商品を作ってお客様に提供する以上は美容や健康のお役に立てる、あるいは食べて美味しく、お客様に満足していただくことが重要なのですが、一方で生産地には経済的問題などのさまざまな事情があります。商品を手を取っていただくことで、それを理解していただきフェアトレードのご協力をお願いしたいですね。極めて栄養価の高いインカインチプロテインは、美しさに磨きをかけていただけたいと思います。



# INCA INCHI Protein Powder

インカインチプロテインパウダー

「インカの命」として、ペルーの先住民から愛されてきたインカインチグリーンナッツ。素材本来の力を最大限に引き出し作られた、植物性プロテインのメリットとは？ 自然由来の食品に精通している皆さまのお話をもとにそのルーツを辿ってみよう。

森 最近は女性のワークアウト熱がすごく高まっていて、美容のためにはワークアウトをすることが大切ということが共通認識になってきました。それに伴ってタンパク質摂取の重要性も周知されてきました。低脂肪で高タンパク質のものを摂取するのに便利な加工品のバリエーションも増えましたね。プロテインやサラダチキンなど、そういったものが市場として大きくなってきています。

大橋 プロテインには大別して動物性と植物性がありますが、どちらがより効果的なのでしょうか？

森 トレーニング直後は吸収が速いタイプのタンパク質がよいと考えられていて、ホエイプロテインの方が植物性より吸収が速いので、トレーニング直後のいわゆるゴールデンタイムではホエイがいいと思います。でも、食事と食事の間で体からアミノ酸が枯渇しないようにしたいのであれば、血中のアミノ酸濃度を急激には上げず長い時間持続的に少しずつ高めておく力がある植物性プロテインの方がいいと思います。

瀬尾 飲み方や飲むタイミングによって、ホエイも植物性もどちらも有効に飲むことができます。

大橋 「適材適所」なんですね。

森 どちらがいい・悪いではなく、摂取タイミングで使い分けをするのが理想かなと思います。プロテインの製造には工業的な過程が入っていますが、あくまでも食品です。プロテインはサプリメントではなく、プロテイン食品だと考えるとインカインチプロテインはタンパク質だけでなくミネラルやオメガ3、食物繊維など

の、マルチな栄養素がパッケージで摂取できますし、大変優れたタンパク質源だと思います。

スポーツをやっている人はプロテインを飲む習慣がありますけど、そうじゃない人はプロテインに対し違和感をお持ちの方も多いです。なので食事に上手く盛り込むことでタンパク質量をちょっとずつ底上げしていく、いつもの食事をちょっとずつブーストする、その意味でインカインチはすごく便利だと思います。食べられるプロテインと言いますか。無添加で甘味料も使っていない、プロテインというよりマルチ栄養パウダーみたいなイメージです。

瀬尾 やはりプロテインはそうやって少し食材に加えたり、いつでもどこでも手軽に摂れるというのが大きなメリットだと思います。

森 ここで改めてインカインチの由来や特徴について教えてください。

大橋 名前はペルーの先住民の言葉であるケチュア語から取っていて、インチは広くとらえる(とら)で、「インカの命」という意味です。

森 そもそもタンパク質はプロテインという言葉が「第一のもの」とか「最も重要なもの」という意味なので、そこもつながりますね。ペルーは、伝統的には牧畜はしていないのですか？

大橋 はい。牧畜はしておらず、動物性のタンパク質は極めて貴重でした。

森 動物性タンパク質が豊かになかったからこそ、良質なタンパク質を含むインカインチが「インカの命」と呼ばれ、重要な食材だったのです

