



# 地産外消プロジェクト

リニューアル



素晴らしい生産者と素晴らしいお客様の出会いの場をレンドルフは作ります。  
ぜひ、他では買えない私だけ、あなただけの商品を見つけてください。

安心食材の店

**Ren  
Dorf**



日本初！飲むシナモン

## シナモンドリンク

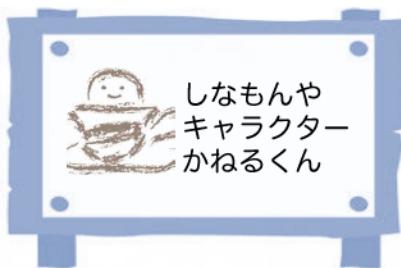


日本にここだけしかない！町田生まれのシナモン専門店「しなもんや」のシナモン100%“シナモンドリンク”は、カロリーゼロです！シナモンといえば、シナモンロールやコーヒー、紅茶に使われるスパイスですよね。

その香りが好きな方も多いのではないでしょうか？

豊富な栄養成分が含まれているシナモンは、料理やお菓子の香りづけだけでなく、漢方や生薬としても用いられています。“シナモンドリンク”は、シナモンが苦手な方でもとても飲みやすく、カラダにやさしいです！

ぜひ、柑橘系に似た爽やかな風味をご堪能ください。



# “世界最古のスパイス” シナモンの歴史



古代エジプトのミイラ作り



媚薬



シナモンの精油

シナモンは、世界最古のスパイスとも言われ、エジプトではミイラ作りの防腐剤・香油として利用され、旧約聖書にもシナモンが使われていたという記述もあります。

また、当時のエジプトの権力者たちの生活、社交上の礼式には、シナモンの香りが聖なる儀式には欠かせないスパイスとして使わされていました。

古代ギリシャでは、シナモンの香りが“愛の香り”と言われ、好きな人への贈り物として使わされていました。

古代ローマでは、ペッパー・グローブと並ぶ三大スパイスの一つと数えられ、“金より値打ちがあった”と言われています。また、インドやヨーロッパでは媚薬として使わされていました。スパイシーな香りを持つシナモンは、何千年もの間、“香水や聖油”的な原料として使わされてきました。

そして、日本に渡ってきたのは8世紀前半の奈良時代。

乾燥したシナモンが薬用として扱わされていました。東大寺

正倉院宝物にも「桂心」という名前で貯蔵されています。



東大寺正倉院宝物に貯蔵されている  
「桂心」=シナモン



# シナモンは別名“スパイスの王様”



シナモンの学名は、ヘブライ語・アラビア語の「香り高いスパイスの木」を意味する「*amonmon*」からきています。シナモンは、熱帯各地で幅広く栽培されるクスノキ科のニッケイ属の樹皮から採られる香辛料です。剥ぎ取った樹皮を乾燥させたものが「スティック」粉末にしたもののが「パウダー」です。シナモンは、薬味や調味料としてパンやケーキやフルーツを使ったスイーツに、また、肉料理や煮込み料理・スープの風味付けにと、世界のさまざまな家庭料理で使われています。

メキシコ・・・チョコレートの製造・鶏肉や羊肉の塩味の料理。

アメリカ・・・シナモンと砂糖を合わせたシナモンシュガー

パンに合わせてシナモントースト・シナモンロール、  
フルーツ(特にリンゴ)などの風味付け

トルコ・・・甘い料理と塩味の料理

ピクルス、エッグノッグ(クリスマスドリンク)

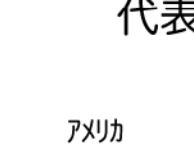
ペルシャ・・・風味を強めるための香辛料として使用

様々な濃厚なスープ・ドリンク・スイーツ

日本・・・江戸時代から菓子などで利用されている  
代表的なお菓子“八つ橋”など



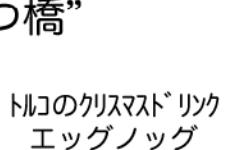
日本  
八つ橋



アメリカ  
シナモンロール



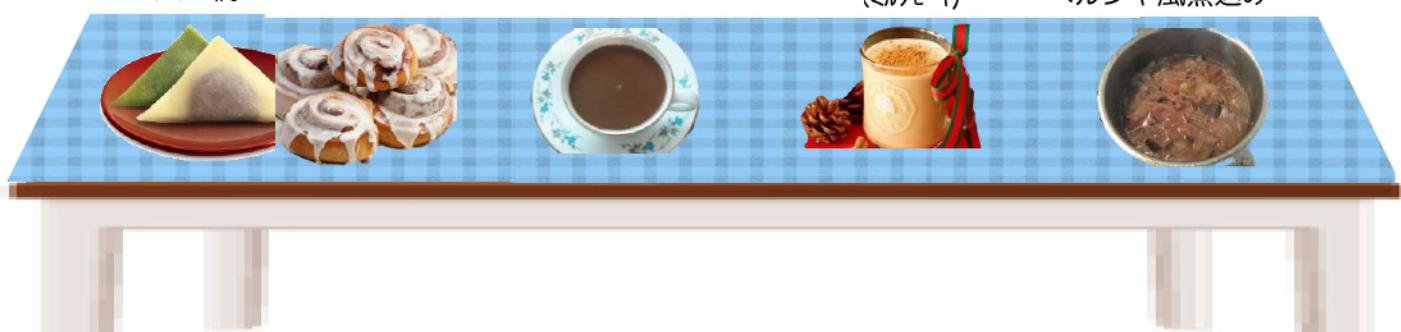
メキシコの伝統的なコーヒー  
「カフェ・デ・オヤ」



トルコのクリスマスドリンク  
エッグノッグ  
(ミルクセキ)



羊肉料理  
あんずとシナモンの  
ペルシャ風煮込み





桂皮

## 香りだけじゃない！

### “シナモンの豊富な栄養成分”



シナモンには、豊富なミネラル成分とビタミン群が含まれています。料理やお菓子のスパイスとして使用するだけでなく、漢方や生薬としても使われていて、その場合「桂皮」とよばれています。よく知られている葛根湯や、婦人病に用いる桂枝茯苓丸（ケイシブクリョウガン）などにも配合されています。

#### 【シナモンに含まれている栄養成分】

- ビタミンB1とB2：代謝を助けてくるれビタミン。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれる働きもあります。
- ナイアシン：栄養素をエネルギーに変えたり、アルコールを分解します。
- カリウム：ミネラルの一種で余分な水分を排泄してくれます。
- マグネシウム：骨や歯の形成に不可欠です。
- 鉄：血液の赤血球を作るもとになります。
- 亜鉛：味覚を正常に保つ。カラダの各機能を調整するのに欠かせない栄養素です。

#### 【シナモンの柑橘系に似た爽やかな風味】

シナモンにしか含まれていない、オイゲノールという成分が、シナモンの独特の風味を醸し出しています。



シナモンパウダー





# シナモンは “ただのスパイス” ではない！



★シナモンの香りで、疲れた心と脳をリフレッシュ！

「香り」は人間の副交感に働きかけ、リラックス効果や  
眠気を覚ます働きをサポート！

★シナモンに含まれるフラボノイド成分の抗酸化力で  
アンチエイジングをサポート！

私たちは活性化酸素の影響で老化が進みます。シナモンは  
老化のスピードを緩める働きなどをサポート！

★カラダがぽかぽか～シナモンで女性の大敵“冷え”を撃退！  
冷えは美容と健康の大敵です！カラダが冷えることで血行  
が悪くなります。シナモンは、カラダを温めて血行を良  
くする働きなどをサポート！

★気になる“むくみ”も解消！シナモンでカラダスッキリ♥  
血の巡りが悪くなると余分な水分や老廃物を排泄してくれ  
るリンパも滞り、むくみやすくなります。シナモンに含ま  
れるカリウムが余分な水分の排泄を促す働きをサポート！

★脂肪燃焼を助けて、ダイエット効果にも期待！

シナモンに含まれるプロアントシアニジンが、血糖値を安  
定させてくれます。シナモンには、脂肪を小さくする働き  
もあって、健康的に体の中から脂肪の燃焼をサポート！



# “ゴースト血管予防に！”シナモン

号外

2018.4.1 NHKスペシャル



<http://www.nhk.or.jp/special/kekkan/detail.html>

全身に張り巡らされ、命を支えている毛細血管が幽霊のように消えてしまう“ゴースト血管”

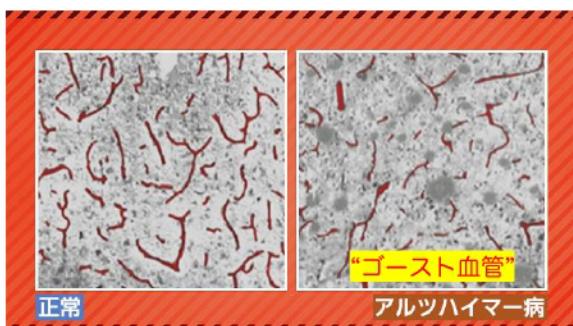
全身のあらゆる部分をむしばみ、認知症や骨粗しょう症などの深刻な病につながることが明らかになってきました。  
どう予防・対策するか？



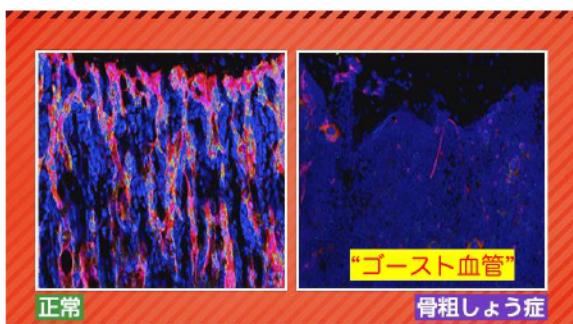
“ゴースト血管”

特殊なカメラで  
捉えた指先の毛  
細血管。画面中  
央の毛細血管が  
ゴースト化し、  
消えている

2018年4月、NHKスペシャル「ゴースト血管が危ない  
～美と長寿の力ギ・毛細血管」の番組で、“ゴースト血管”  
予防に効果がある物質として、漢方薬のケイヒに含まれ  
る成分を紹介され、細胞レベルでは、シナモン・ヒハ  
ツ・ルイボスティーに含まれる成分でも効果が確認され  
ていると、紹介されました！



アルツハイマー病の脳では毛細  
血管の密度が正常な脳より  
29%少なかった  
(三重大学富本秀和教授らの研究より)



骨粗しょう症の状態にあるマウ  
スの骨の毛細血管はほとんどな  
くなっていた  
(マックスプランク研究所 ラルフ・アダムス  
博士の研究より)

# “毛細血管を守る！” 美と健康長寿にシナモン！



シナモンは、ゴースト血管の予防に効果があると、2018年NHKスペシャル「ゴースト血管が危ない！」で紹介されています。

この「ゴースト血管」の名付け親は、血管研究の権威である大阪大学微生物病研究所の高倉伸幸教授です。

ゴースト血管とは、毛細血管が、加齢などの様々な原因によって血管構造が失われた結果、毛細血管が機能しなくなり、毛細血管が死滅すること。 血液が流れなくなった毛細血管が幽霊のように消えていく様子から「ゴースト血管」と呼ばれるようになりました。

## ゴースト血管が増える原因

- ・ストレス
- ・アルコール
- ・たばこ
- ・活性酸素
- ・睡眠不足
- ・薬剤の過剰摂取
- ・高血圧などの血管疾患
- など



以上のような原因で毛細血管が減ると、コラーゲンを作り出す細胞が減少し、皮膚の再生能力も失われ、シミやシワ、たるみができてしまいます。

### 毛細血管とは

細動脈と細静脈を結ぶ網目状の最も細い血管で、役割は、体内的細胞へ栄養分や酸素を送り届けたり、不要な老廃物を送り出す唯一の血管です。 この毛細血管が減少すると、お肌や内臓など、体の隅々に酸素と栄養を送り届けることができなくなり、肌や髪の毛、肺や肝臓、心臓、脳などの内臓にまで影響し、脳卒中や心筋梗塞、心不全、肝臓病や認知症など、様々な病気の原因になります。 それほど、毛細血管は健康や美容において重要な血管なのです。

毛細血管をケアして血流をUPさせ、美と健康を保つことが大切です。

適度な運動と毎日1杯のシナモンドリンクを飲んで血流アップ！

ゴースト血管を改善しましょう。特に、高齢者の場合は毛細血管が縮んで、団子状に固まりがちです。運動をして血流をよくすると、縮んでいた血管がぐんぐん伸びて、ネットワークがつながっていきます！

# カラダにやさしいシナモンの摂り方は

## “シナモンドリンク”が最適！

シナモンを美味しく！ カラダにやさしく！

そして、毎日カンタンに楽しく続けられる！

“毎日爽快！シナモンドリンク”をオススメします。

RenDorf  
NATURAL FOODS SHOP



ストレートタイプ  
希釀タイプ

### アレンジメニュー

★希釀タイプ・・・・・・そのまま、アイスやホット

★ストレート・・・・・・ヨーグルト+シナモン

豆 乳+シナモン

甘 酒+シナモン

チャイ ミルクティー+シナモン

ジンジャーエール 生姜の甘煮+炭酸水+シナモン

スイーツや料理に ジャムやコンポート+シナモン

自分好みのお料理や

お菓子作りに  
ご活用ください ❤

シナモンロールパン

カレーや煮物、スープ、サラダ等

注) 摂り過ぎにご注意ください。

# シナモンドリンク&東京NEW 酸菌

## 店長おすすめメニュー

### “アップルシナモンヨーグルト”



【材料】4人分

りんご  
粗製糖  
シナモンドリンク  
ストレートタイプ  
**東京NEW 酸菌**  
ヨーグルト

1個  
大さじ2(甘さはお好みで)  
小さじ1  
200ml



#### 【作り方】

- ①シナモンアップルを作ります。
  - ②りんごは良く洗ってから皮を剥いて、縦6~8等分に切り、1cmの幅に切ります。
  - ③フライパンにりんごと粗製糖を入れ、中火にかけて2~3分程炒め、りんごから水分が出てきたら、弱火で2~3分煮詰めます。
  - ④③のりんごの水分がなくなるまで煮詰めたら火を止めて、シナモン(ストレートタイプ)をからめて、そのまま粗熱をとります。
  - ⑤アップルシナモンの粗熱が取れたら、器にヨーグルトを入れて、盛り付けます。
- ※アップルシナモンは、保存容器に入れて冷蔵庫で保存してください。



#### ★アップルシナモンの活用法！



- \*冷凍庫で凍らせて、シャーベットのような冷たいスイーツに！
- \*パンにのせてオーブンで焼くとアップルシナモントーストに！
- \*パイ生地で包んでオーブンで焼くと、アップルパイに！
- \*豆乳・牛乳・コーヒー・紅茶・炭酸水などで割ってドリンクに！
- \*ワインなどお酒と割っても美味しくお召し上がりいただけます！

# クレオパトラが好んだ香りの意味は



ダマスクローズ

## “勇気と肯定感！”



キフィー(聖なる煙という意味の練香)

ワインにシナモン、カルダモンなど  
他ハーブ類をミックスしたもの

### クレオパトラが愛した香り “ローズとシナモン”

クレオパトラはローズやシナモンの香りを好んで使いました。これらの香りには女性の魅力を高めて異性を惹きつける催淫効果があり、シーザーやアントニウスを虜にするため部屋中に香を焚き、バラ水を入れたお風呂に入り、シナモン入りの練香キフィーをボディーにつけ妖艶な身体をつくり上げたという逸話が残っています。

女性ながらエジプトという国を守り、一つの歴史を創った人

クレオパトラがどのような方法で過酷な時代を乗り切り、歴史を創っていったのでしょうか。クレオパトラの有名な逸話にこんな場面があります。当時ローマ帝国を治めていたカエサル（シーザー）を味方につけるために、若干21才の彼女は身体中にバラの香油を塗り、絨毯にくるまつたそうです。カエサルの後にローマ帝国を治めたアントニウスに会う時も、バラの花びらを膝の高さくらいまで敷き詰めて部屋に迎え入れたとも言います。20才そこそこの女の子がたった一人で、自分の国を救いたい一心で機転を利かせ、我が身を贈り物とする、一か八かの勝負に出るのであります。どれだけの勇気と覚悟がいったことか！

体に塗ったのはローズの他にも、シナモン、クローブです。

・ローズ：自分のことを信じ、肯定する

・クローブ：勇気を奮い立たせる

・シナモン：気持ちを高める 実は香りにはこんな意味があったのです。香りの力を使ってカエサルを魅了したと書かれていますが、むしろ、勇気を振り絞らなければいけなかった状況を乗り切るための、自身へのエールのような「香り」だったのではないでしょうか。

あなたも、いざ勝負をかけるとき！(恋人と逢うとき、仕事の商談などetc)あなただけの、あなたの本能が選ぶ香りでないと、本当の勝負の時に助けてくれません。

これからはクレオパトラのように、あなたの本能が欲する香りで、勝てる勝負をしてみてはいかがでしょうか？

※「香りメッセージアカデミー」より抜粋