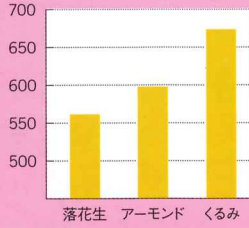


栄養素が高く、 実はアーモンドより カロリーが低い落花生。

健康に良いとされるナッツ類の中で比較してみると、落花生はアーモンド、くるみと比べて脂肪分が低いため、カロリーも低いことがわかります。落花生を毎日食べることは、美肌を招くと知られていますが、適度の量で効果を味わうことが大切です。

◎100gあたりのカロリー(kcal)



1日に20粒ほど
補助的に摂るのが
おすすめじゃよ



落花生博士

監修:中村信也/東京家政大学教授。専門である整形外科・漢方医学のみならず、健康と食に関する幅広いテーマで研究。『健康の基礎知識』『薬膳の基礎知識』(共に環境出版社)など著書多数。

一般財団法人 全国落花生協会
<http://www.jpff.or.jp/>

参考:THE Peanut Institute(USA)
イラスト:The rocket gold star 制作:140B



落花生は



キレイ 美の味方

一般財団法人 全国落花生協会
JAPAN PEANUTS FOUNDATION

◎豊富な食物繊維でお腹もすっきり。



美容の大敵「便秘」にも 効果があります。

便秘になると、皮膚のかさかさや吹き出物ができます。便通は腸内細菌叢(フローラ)が頑張ってくれますが、脂肪による滑りと諸食物繊維による便塊形成が欠かせません。落花生はこの両作用を担ってくれます。

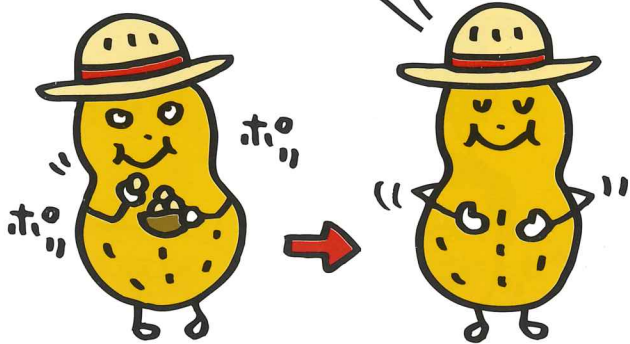
また、落花生に含まれる食物繊維は100g中に約7g。これは大豆に匹敵する分量です。この食物繊維が腸のぜん動運動をうながすことで、慢性の便秘にも効果があるといわれています。

腸の働きを
活発にしてくれるぞ

食物繊維に加えて、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やすオリゴ糖もたっぷり。

● 高い満腹感で食欲抑制効果があるよ。

食事の前に食べるのも、
効果的だよ



アメリカでは、朝食に落花生を1オンス
(約28g) 食べたグループは80%に体重
減少が見られ、肥満治療として効果が
あったという報告があります。

美味しく食べて、 肥満の防止にも効果的。

豊富な食物繊維とバランスの良い脂肪を含む落花生は、とても腹持ちが良い食品です。そのため落花生やピーナッツバターを食べると満腹感が出て食欲抑制効果があり、肥満防止になります。

カリッとした食感を楽しみながら、落花生をよく噛んで食べれば、脳の満腹中枢も刺激されます。

アメリカのパーデュー大学では、朝食にピーナッツバターやピーナッツを摂取することで、1日の大半を通じて空腹感が緩和されることを見出しました。研究では、満腹感と満足感を促進させるペプチドYYというホルモンの分泌の増加が認められました。さらに研究の参加者たちは、朝食後8時間から12時間までの間、食欲が弱まったとの報告をしています。
出典: British Journal of Nutrition

● ビタミンEとビオチンで 肌も髪もつやつや。

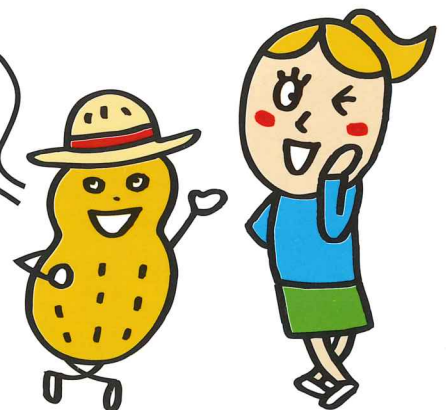
皮膚の構造は表面より表皮、真皮、皮下組織の3層構造になっています。表皮は細胞の集まりで数層からなりますが、水分を保つことが重要。ミネラルやビタミン類を豊富に含む落花生ですが、ビタミンEは表皮の最上部の角質層を脂肪で潤す作用があるとされます。ビオチンも皮膚や髪の毛を健康に保つビタミンです。この2つのビタミンが皮膚の表面をつやつやさせます。



美肌効果や
老化防止にも
役立つんじゃよ

● たるみのない 生き生きとした美肌に。

お肌、
イキイキ!



表皮の下の真皮は繊維芽細胞と繊維で肌の弾力性と張りを作っていますが、これが失われるとたるみが出てきて、老人顔になります。繊維として、コラーゲン、エラスチン繊維、ヒアルロン酸などがありますが、真皮を保つには、アミノ酸のアルギニン、プロリン、シスチン、オルニチンが重要です。落花生にはアルギニンとプロリンが多く含まれ、たるみの防止を担っています。