

1日10カラット(殻付きピーナッツ)で カラッと元気!

現代日本は飽食の時代。飽食は偏食です。偏食による偏り栄養素の偏りから生まれる不安を打ち消すために、サプリメントを摂取することが流行っています。でも、サプリメントはあくまで食事の脇役であって、主役ではありません。適度な量を適切に摂ることが大切です。

また、サプリメントは自然のままの食品で補助することが最良です。そういう点でも、特に炭水化物、たんぱく質、脂肪のバランスのとれたピーナッツはこの条件にぴったり。アーモンド、クルミも栄養豊富なナッツとして人気ですが、実はピーナッツの方が脂肪分が少なく栄養のバランスも良いとされています。

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』(共に環健出版社)など著書多数。



一般財団法人 全国落花生協会

<http://www.jpf.or.jp/>

参考:THE Peanut Institute (USA)

イラスト:The rocket gold star, 制作:140B



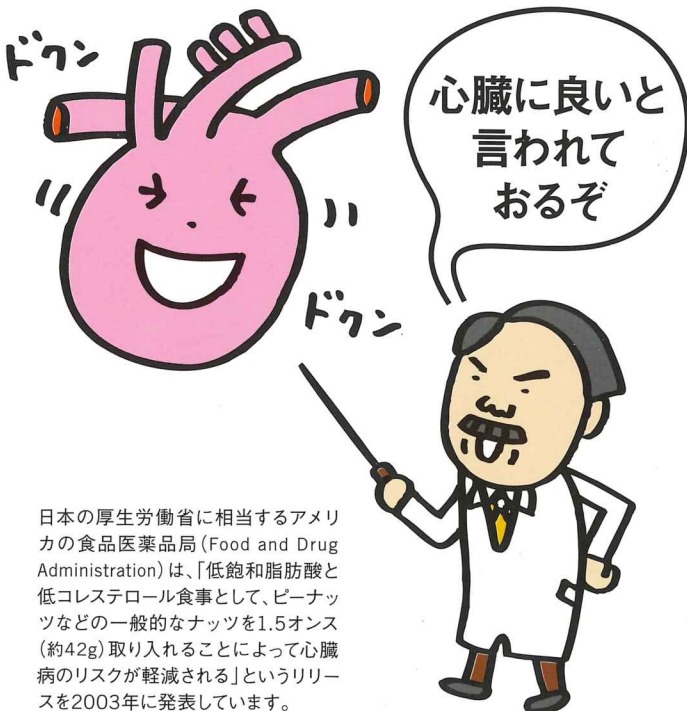
心臓病予防



に は
落花生
が いい

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

● 血液循環を良くしてくれるよ。



日本の厚生労働省に相当するアメリカの食品医薬品局 (Food and Drug Administration) は、「低飽和脂肪酸と低コレステロール食事として、ピーナッツなどの一般的なナッツを1.5オンス(約42g)取り入れることによって心臓病のリスクが軽減される」というリリースを2003年に発表しています。

血管を拡張させ、 血液循環を良くする 「アルギニン」が豊富。

日本の心臓の病気の約半数は、心臓の血流がうまく流れずに心臓に障害が起きる病気「虚血性心疾患」。狭心症や心筋梗塞もこの中に含まれていて、アメリカでは最も多くを占める死因ともなっています。

落花生は、20種すべてのアミノ酸を含むバランス抜群の食品。その中でも、特に「アルギニン」は血管を拡張させ血液循環を良くします。これが落花生が心臓に良いといわれている理由です。

出典:Clin Exp Pharmacol Physiol 2006

落花生100g中のアルギニン成分量は3200mg(アーモンド2200mg、クルミ2200mg)と、ナッツ類の中でも落花生はアルギニンを際だって多く含んでいます。
※数値は日本食品標準成分表 2015(文部科学省)より

● 抜群の脂肪バランスが、血管を強くするよ。

健康油の王様
“ピーナッツオイル”



日本ではお酒のつまみなどでそのまま食べられることが多い落花生。外国ではバター、食用油としてよく利用されています。昔から油はどれがいいのか議論されてきましたが、ピーナッツ油、オリーブ油、なたね油、バター、ラード、マーガリンと比較すると、脂肪酸バランスではピーナッツ油が最良バランスといえます。

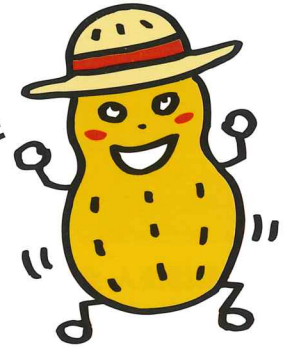
◎食用油100g当たりの脂肪酸量(g)



脂肪酸のバランスが、ナッツ類の中でも抜群!

アーモンドやくるみなどのナッツ類の中でも、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸のバランスが抜群に良いのが落花生。飽和脂肪酸が目敵にされることもありますが、健康には「脂肪バランスが良いこと」が最良です。摂取が少なすぎると、血管がもろくなり脳内出血などを生じることがあります。

血の巡りを
良くするよ



● 植物性たんぱく質で パワーアップ。

落花生は1オンス(約28g)あたり8gのたんぱく質を含んでいて、ナッツ類の中では最高となっています。こうした植物性たんぱく質は心臓の健康を支えます。食事において、赤身肉を落花生のような植物性たんぱく質に置き換えると、心臓疾患のリスクを19%低下させたという発表があります。



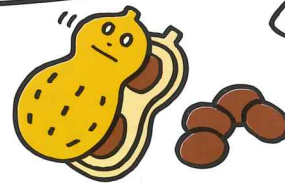
美味しくて
体にいいよ



出典: Arch Int Med 2012

● 薄い渋皮も 心臓病の味方だよ。

薄い渋皮は
お茶にして
飲むのもいいぞ



ピーナッツの薄い渋皮に多く含まれるレスベラトロールは、赤ワインにも含まれるポリフェノールの一種で、大腸での食物繊維と協調したがん抑制作用や、いろんな病原菌に対する抗菌作用が認められています。

このポリフェノールには、強い抗酸化力やLDL(悪玉)コレステロールが動脈の壁に付着することによる老化を遅らせる働きがあり、血栓を防いで心臓病の予防改善にもなります。

出典: Nutr Cancer 2000