

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も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、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特にこの条件にぴったり。アーモンドや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.jpff.or.jp/>

参考:THE Peanut Institute (USA)

イラスト:The rocket gold star 制作:140B



※白歯が生えそっていない3歳以下のお子様は、ピーナッツをのどに詰まらせる可能性があります。咀嚼(そしゃく)の弱い方も同様にご注意ください。

家族そろって、
落花生で健康生活よ

美味しく食べて
元気いっぱいだよ

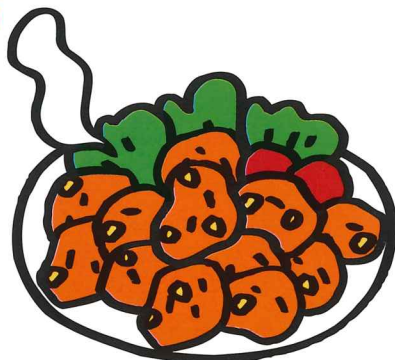
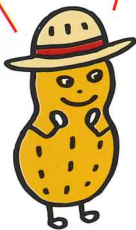


落花生で すくすく元気

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

子どもも大好き、簡単ピーナッツ料理レシピ

香ばしくて
風味が
アップするよ



いつものソースに混ぜるだけ! 唐揚げのピーナッツ絡め

材料(4人分)

鶏もも肉…2枚
生姜の絞り汁…大さじ1
酒…小さじ2
しょう油…大さじ2
みりん…大さじ2
★たれ
酢…大さじ1
砂糖…大さじ1
ピーナッツ…大さじ2~3
塩・こしょう…少々
片栗粉…適量

- 1 ピーナッツは粗めに砕いておく。鶏肉は一口大に切り、軽く塩・こしょうして、酒と生姜の絞り汁で揉んで30分ほどなじませる。
 - 2 鶏肉に片栗粉をよくまぶし、高温(180度)の油でしっかりと色がつくまで揚げる(5分くらい)。
 - 3 ★のたれを小鍋でひと煮立ちさせ、揚げた鶏肉と砕いたピーナッツを入れて、熱いうちに全体をよく絡ませる。
- ††★のたれに豆板醤とニンニクを足せば“大人味”になるよ。

※材料のピーナッツは、パタピーでも煎りピーナッツでもOKです

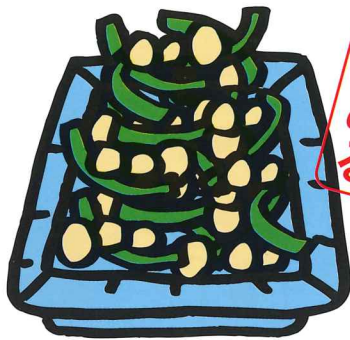
いつものサラダに混ぜるだけ! 落花生マカロニサラダ

材料(4人分)

マカロニ…150g
玉ねぎ…1/2個
きゅうり…1/2本
ハム…2枚
ゆで卵…2個
マヨネーズ…大さじ5
塩・こしょう…少々
ピーナッツ…大さじ3

- 1 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、きゅうりは薄切りにして軽く塩で揉んでから、それぞれ水気を軽く絞る。ハムは細切りにする。
- 2 卵は粗めに潰しておく。
- 3 マカロニを茹で、粗熱が取れたら、卵、玉ねぎ、きゅうりを混ぜて、マヨネーズで和える。
- 4 塩・こしょうで味をととのえて、粗めに砕いておいたピーナッツを全体に混ぜる。少しよけておいて、トッピングにも使うと見た目も華やか。

落花生でひと工夫、野菜が大好きになるレシピ



炒める

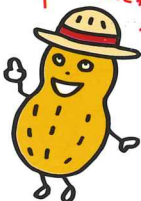
ピーマンとピーナッツの カレー炒め

材料(4人分)

ピーマン…4個/ピーナッツ… 大さじ2
鶏ガラスープの素…小さじ1/カレー粉…小さじ1/2(お好みで増やしても◎)

- 1 ピーマンはへたと種を取り、5ミリくらいの細切りにする。ピーナッツは3分の1だけ粗めに砕いておく(残りはそのまま使います)。
 - 2 フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを炒める。しんなりしてきたらピーナッツ、鶏ガラスープの素、カレー粉を入れて、全体をさっと炒める。
- !! ピーナッツは炒めるとより香ばしい風味が増すよ。

栄養の
バランスが
いいんだね



和える



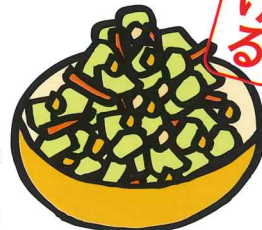
ほうれん草の ピーナッツバター和え

材料(4人分)

ほうれん草…1束(青菜ならなんでも)
ピーナッツバター…大さじ1
だし醤油…小さじ2

- 1 ほうれん草を茹で、冷水でさらす。粗熱が取れたら、絞って水気を取り、根を落として長さ3~4cmに切る。
 - 2 ピーナッツバター、だし醤油をよく混ぜて、ほうれん草を和える。
- !! お好みで粗く砕いたピーナッツをトッピングしても美味しいよ。春菊、小松菜、インゲン豆など、いろんな青菜で試してみてね。

かける



落花生コールスロー

材料(4人分)

キャベツ…1/4玉/にんじん…1/3本
コーン(粒)…大さじ3/砂糖…大さじ1と1/2
酢…大さじ1/2/レモン汁…大さじ1
マヨネーズ…大さじ4/ピーナッツ…大さじ3

- 1 キャベツ、にんじんはみじん切りして、軽く塩で揉んで10分ほどおく。ピーナッツは半分は粗めに、半分は細かく砕いておく。
- 2 ボウルに酢、砂糖、レモン汁を混ぜ、マヨネーズを加えてさらによく混ぜる。
- 3 キャベツ、にんじんはキッチンペーパーなどで水気をおさえて、コーンの粒と一緒に2のボウルに入れて和える。
- 4 塩・こしょうで味をととのえて、細かく砕いたピーナッツを混ぜて、最後に粗めのピーナッツをぱらぱらふりかける。



カルシウムも
たっぷり

いりこピーナッツ

材料

いりこ…50g/ピーナッツ…大さじ2~3/砂糖…大さじ1
白だし…小さじ2/みりん…小さじ2

- 1 フライパンでいりこを中火で空炒りして、カリッとなったたらピーナッツを入れて一緒に炒める。
- 2 混ぜておいた砂糖、白だし、みりんを加えて、いりこピーナッツに絡めるように炒める。水気が飛んだら完成。

ほろほろ
美味しい

ピーナッツロッククッキー

材料(15~18個分くらい)

バター…50g/砂糖…80g/卵…1個/小麦粉…180g
ベーキングパウダー…小さじ1/ピーナッツ…大さじ5/バニラエッセンス…少々

- 1 バターは常温に戻しておく。ピーナッツは粗めに砕く。オーブンは180℃に温めておく。
- 2 バターを泡立て器で混ぜ、なめらかになったら砂糖を加えてさらに混ぜる。白っぽくなったら、卵を入れて全体がもったりとするまで混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れ、へらでさっくり混ぜ合わせて、粉っぽさがなくなったらピーナッツも入れる。
- 4 天板にオーブンシートをして、タネをスプーンなどですくいながらくっつかないように並べる。180℃のオーブンで、20分ほどこんがりきつね色になるまで焼く。

!! ラム酒を入れると"大人味"になるよ。



親子でつくる、簡単落花生おやつ

ピーナッツ バタートースト

美味しく食べて元気いっぱい
朝ごはんにぴったりだよ



バナナ&シナモン

材料

食パン…1枚/ピーナッツバター…大さじ1~2
バナナ…1本
シナモン…お好みで

- 1 バナナは輪切りにする。
- 2 食パンにピーナッツバターを塗り、バナナを並べてトースターで焼く。
- 3 バナナがほんのり焦げたら、シナモンをふって完成。

!! バナナは熟したものを使うとより美味しいよ。

りんご&はちみつ

材料

食パン…1枚/ピーナッツバター…大さじ1~2
りんご…1/4個/砂糖と
はちみつ…お好みで

- 1 りんごは薄切りにして、大さじ1の砂糖で和えて、ラップをしてレンジで1分チン。
- 2 食パンにピーナッツバターを塗り、しんなりしたりんごを並べてトースターで焼く。
- 3 パンが焦げたら、砂糖とはちみつをかけて完成。

リコッタチーズ

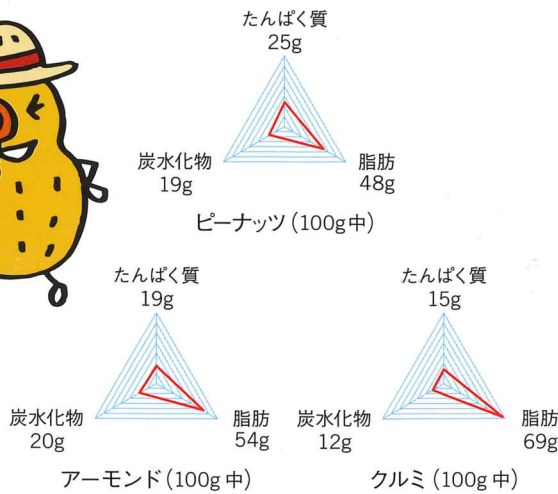
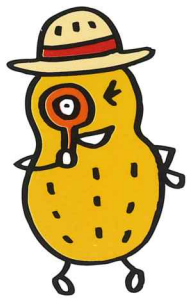
材料

食パン…1枚/ピーナッツバター…大さじ1~2
リコッタチーズ…大さじ1~2/はちみつ(メープルシロップでも◎)…お好みで

- 1 パンを焼き、ピーナッツバターを塗る。
 - 2 リコッタチーズを塗り、はちみつをかける。
- !! お好みでピーナッツをトッピングすると、さらに香ばしくて美味しいよ。



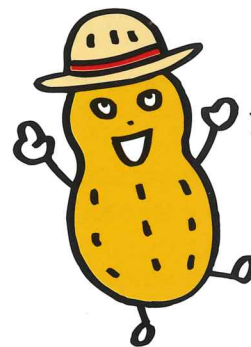
健やかな生育を助けるバランス食品だよ。



ナッツ類で比べてみると、落花生の3大栄養素バランスが良いことがわかります。落花生は、成長期のお子様の健やかな生育を助ける手軽なバランス食品なのです。

3大栄養素を バランスよく含む落花生。

3大栄養素とは炭水化物、たんぱく質、脂肪。炭水化物はエネルギー源、たんぱく質は人体構成を担い、脂肪は細胞膜やホルモンなどの構成脂肪と、保温やエネルギー源となる貯蔵脂肪があります。私たちが健康に過ごすための食事では炭水化物、たんぱく質、脂肪の比率は6:3:1が良いとされています。



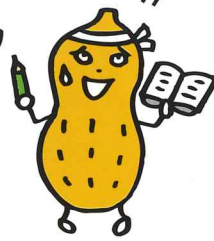
すごく
栄養バランスが
いいんだね

記憶力の改善や 認知症の予防にも。

お茶請けに
美味しく食べて
認知症予防だ



記憶力にいいけど、
一夜漬けはダメだよ



認知症の予防や抑制の効果が期待されているのが、落花生に含まれる脂質の一種であるレシチン。レシチンは体内で分解されてコリンになり、さらに酵素の働きでアセチルコリンになります。このアセチルコリンは、セロトニン、ドーパミンなどと並んで脳の神経細胞の働きを高めるのに必要な神経伝達物質で、老化による記憶力の低下を防ぎ、脳細胞に良い影響を与えるといわれています。

丈夫な骨と 心の健康のために。

落花生には、お子様が健やかに育つために必要な栄養が豊富に含まれています。例えば、丈夫な骨をつくるためのミネラルであるマグネシウムやカルシウムをはじめ、味覚形成に必要な不可欠な亜鉛も含まれています。

また、イライラに代表される心の健康に必要なビタミンB1も豊富です。

強い骨で
元気いっぱいだよ

