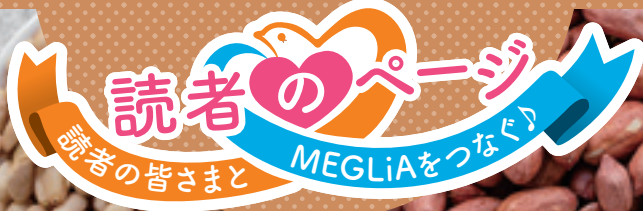


※写真はイメージです。



今、気になる商品

今回のテーマ

ナッツ

栄養価が高く、スーパーフードとして近年人気の高い「ナッツ」。そのまま食べても美味しいですが、色々な料理にアレンジできるのもポイントが高いですね。ナッツ類は紀元前から食用とされ当時は贈呈品や祭の供え物として、日本でも縄文時代頃から保存食として扱われていました。今回はそんな歴史のある「ナッツ」の秘密に迫ります。

無塩ナッツを乾煎りして、オリーブオイルにつけて食べています。ナッツはトーストに乗せたり、ヨーグルトに入れたり、サラダに乗せたり、玉ねぎスライスに混ぜたり…ストックしておけば毎日色々な使い方ができて良いですよ！アイスや肉料理のトッピングにもどうぞ♪



(PN M. Kさん)

わたしたちも食べてます！



無塩のミックスナッツ(アーモンド、クルミ、カシューナッツ)を毎日20gくらい食べています。以前、血管年齢を測定したところ実年齢+10歳！ショックで色々調べたところ、クルミが血管を若返らせるという情報を見かけたので、それから食べるようにしています。(クルミのみでは苦いのでミックスしてます)今は実年齢-5歳なので愛食しています！

(PN ひめゆりさん)

実は、ピーナッツは「ナッツ」の仲間ではない

マメ知識

ナッツとは木の実やその種子のことで、主に硬くて乾いた木の実のことをいいます。ピーナッツはマメ科の植物、あくまで“豆”であって“木の実”ではありません。しかし、殻が硬いことや、形や味、含まれている栄養成分がナッツに似ているため、“ナッツ類”として取り扱われることが多いのです。

ナッツの種類別 期待できる効果 (一例)

アーモンド

【代表的な栄養素】ビタミンE

【期待できる効果】細胞の酸化防止、アンチエイジングなど

アーモンドは世界で最も生産量・消費量が多いナッツです。

カシューナッツ

【代表的な栄養素】ビタミンB1

【期待できる効果】皮膚や粘膜の健康維持、糖質の代謝促進など

淡白な香りと甘みがあるためアジアでは様々な料理に使われています。

クルミ

【代表的な栄養素】オメガ3脂肪酸

【期待できる効果】血圧を下げる、心拍の乱れを軽減する効果など

サバやサンマに含まれるDHAやEPAと同じ、良質な油「オメガ3脂肪酸」をナッツの中で最も多く含んでいます。

ピスタチオ

【代表的な栄養素】カリウム

【期待できる効果】正常な血圧の維持、体内の水分調節など

「ナッツの女王」とも呼ばれるほどカリウムや食物繊維など女性におすすめの栄養素を含んでいます。

マカデミアナッツ

【代表的な栄養素】パルミトレイン酸

【期待できる効果】肌の乾燥予防、アンチエイジングなど

1粒の8割以上に油を含みますがコレステロールは一切含まず、美肌効果のある「パルミトレイン酸」をナッツの中で最も多く含んでいます。

ピーナッツ(落花生)

【代表的な栄養素】アルギニン

年齢とともに体内で作られる量が減るため、積極的に摂取したいアミノ酸です。成長ホルモンの合成を促進し、免疫力を高めたり、傷の修復を早めたりする働きがあります。

1日に食べる ナッツの目安量はどのくらい?

美味しくてつい食べ過ぎてしまいそうですが、食べ過ぎは禁物です。厚生労働省のe-ヘルスネットによると、1日の適量はカロリーで示すと120~200kcal程度と推奨されています。

例えば1日の当たりの摂取目安を150kcalとした場合、ナッツでは何粒になるのかをご紹介します。

ナッツ150kcalの早わかり表

※この表のナッツは全てドライローストしたものです。

アーモンド 23粒	カシューナッツ 16粒	クルミ 10粒
ピスタチオ 40粒 <small>殻を除いたもの</small>	マカデミアナッツ 13粒	ピーナッツ 37粒

色々なナッツを食べたいという方は手のひら一杯の量を目安として好きなナッツをミックスしましょう♪ ※参考: Ton's café <https://www.tons-cafe.jp/>

募集中

このコーナーに出てもいいよ~という組合員の方は、「組合員さんに聞きました!に出てもいいよ」と書いて、P11右下のクイズ・投稿送付先に、②③④及び日中の連絡先電話番号を記入してご送付ください。同時にクイズ応募、投稿ももちろんOKです。ご応募多数の場合は抽選の上、当選された方にご連絡させていただきます。