

## Dr. N のピーナッツを探る

( 2 )

ピーナッツ一日十カラットで今日も元気！

栄養素とは、身体を維持するために摂取の必要な食品中の成分、といえます。大別すると、たんぱく質、脂質、炭水化物に加え（三大栄養素）、無機質、ビタミン類も含めます（五大栄養素）

栄養素は毎日摂取する必要があり、その摂取すべき量を「一日摂取必要量」といいます。一日摂取必要量は三大栄養素が圧倒的に多く、グラム（g）単位です。無機質、ビタミン類は微量で、 $\text{mg}$  または  $\mu\text{g}$  単位で示されます。

ピーナッツは五大栄養素が不思議なほど程よい量で全群含まれています。俗にいう「栄養バランスが取れた食品」です。

「五訂日本食品標準成分表」で落花生煎り100gあたりを見ますと、カロリー585 Kcal、蛋白質27g、脂肪49g、炭水化物20g、その他4gとなります。これをアーモンド（ドライ）と比較すると、598 Kcal、蛋白質19g、脂肪54g、炭水化物20g、その他4gです。胡桃（煎り）では674 Kcal、蛋白質15g、脂肪69g、炭水化物12g、その他15gとなります。

これで見ると落花生が最もバランスよく栄養素が入っているのが分かります。

私どもの計測では落花生大粒は約 1 g でした。日本落花生協会では 15 g 15 粒を試供品として配っています。15 粒ではものたりないので 20 粒くらいが楽しめる量といえます。20 粒では上記より落花生煎り 20 g で、カロリー 117 Kcal、蛋白質 5 g、脂肪 10 g、炭水化物 4 g、その他 1 g となります。

この量ですと、補助食品として理想的です。そこで、日本ピーナッツ協会では、一日十殻（二十粒）を毎日食べる運動「ピーナッツ一日十カラット運動」を提唱しています。カラットは重量単位ですので、殻付きで憶えやすく語呂よく表現しました。殻付き落花生を毎日十摂りましょう！