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、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て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学・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

◉毎日少しずつ食べるのが、健康の秘訣だよ。

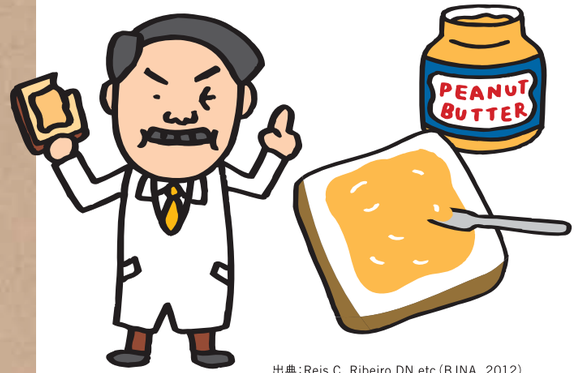
ハーバード大学公衆衛生大学院の研究では、1週間に5回以上28g（30粒）ほどの落花生、または大さじ1杯のピーナッツバターを食べた人が、食べない人より糖尿病の症状が軽減されたという発表があります。

出典：Harvard School of Public Health（Pan, 2011）

◉朝食べるのが効果的だぞ。

1.5オンス（約45g）のピーナッツまたはピーナッツバターを朝食に食べるだけで、午前の血糖上昇を抑えてくれる効果があります。

さらに、「数時間後にピーナッツを含まない高炭水化物の昼食を摂った後の血糖も維持する」という研究結果が出ています。



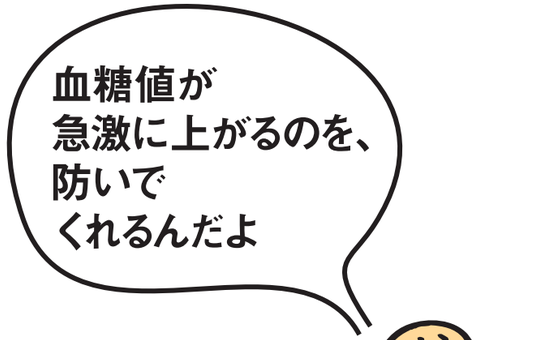
出典：Reis C, Ribeiro DN etc（BJNA, 2012）

糖尿病予防には落花生がいい

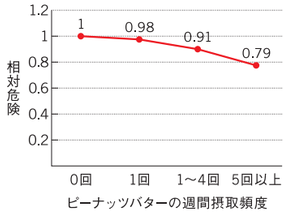
落花生は健康に
良い成分のかたまりです

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

なぜ、糖尿病の予防にいいの？



◉糖尿病のリスクと
ピーナツバターの週間摂取頻度



落花生やピーナツバターは、糖尿病（2型）のリスクを25％減少させるんだよ。

糖尿病や心疾患、がんの病歴がある34～59歳の女性83,818人を16年間にわたって追ったコホート研究（ハーバード大学）によると、より頻繁にピーナツやピーナツバターを食べる人は２型糖尿病になるリスクが低いことが示されました。

参加者の中で、1週間のうち全くピーナツを食べない人に対して、約30gのピーナツまたはピーナツバターを週に1～4回食べる人は、2型糖尿病のリスクが10％低下し、週に5回以上食べる人は25％リスクが低下しました。

出典：Jiang（JAMA, 2002）

落花生は、どれくらい食べたらいいの？

約10殻、落花生20粒程度が目安

落花生20粒（約20g）の中基礎栄養素は、下記のようになっており、どのナッツや食品よりバランス良く含まれています。

- ○たんぱく質……5g
- ○脂質……10g
  （飽和脂肪酸1.6g／一価不飽和脂肪酸4.6g／多価不飽和脂肪酸2.7g）
- ○炭水化物……4g　など

20粒（約20g）で一日の必要量の約20％程度が摂取できるので、基礎食品としておすすめです。

出典：日本食品成分表 5訂

落花生に豊富に含まれるマグネシウムが大活躍。

マグネシウムを豊富に含む落花生を、3週間毎日基準量を食べた人はマグネシウムの取り込みが上昇。加えて、血中マグネシウム量も推奨レベルを超え、血糖を一定に保つという研究結果が出ています。

出典：Larsson SC（JIM, 2007）

マグネシウムとは

体内でインスリンの分泌と、その効果を上げることに重要な役割を担っているのがマグネシウムです。落花生はマグネシウムの良い供給源となります。