

## 1日10カラット(殻付きピーナツ)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

※臼歯が生えそろっていない3歳以下の子供は、ピーナ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。

## 健やかな生育を助けるバランス食品だよ。



## 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。

強い骨で元気いっぱいだよ

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。

家族そろって、落花生で健康生活よ

美味しい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、簡単ピーナツ料理レシピ



**いつものソースに混ぜるだけ!**  
**唐揚げのピーナツ絡め**

**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  
酢…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
ピーナツ…大さじ2~3  
塩・こしょう…少々  
片栗粉…適量

**1** ピーナツは粗めに碎いておく。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、揚げた鶏肉と碎いたピーナツを入れて、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。

**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、粗めに碎いておいたピーナツを全体に混ぜる。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。

**香ばしくて風味がアップするよ**

## 落花生でひと工夫、野菜が大好きになるレシピ



**和える**  
**ほうれん草のピーナツバター和え**

**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。  
✿ お好みで粗く碎いたピーナ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。

**炒める**  
**ピーマンとピーナツのカレー炒め**

**材料(4人分)**  
ピーマン…4個／ピーナツ…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◎)  
3分の1だけ粗めに碎いておく(残りはそのまま使います)。

**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。  
**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、粗めに碎いておいたピーナツを全体に混ぜる。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。

**✿ ピーナツは炒めるとより香ばしい風味が増すよ。**

## 親子でつくる、簡単落花生おやつ



**カルシウムもたっぷり**  
**いりこピーナツ**

**材料**  
いりこ…50g／ピーナツ…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、カリッとなったらピーナツを入れて一緒に炒める。  
**2** ピーナツバター、だし醤油をよく混ぜて、ほうれん草を和える。  
✿ お好みで粗く碎いたピーナ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。



**ほろほろ美味しい**  
**ピーナツロッククッキー**

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

**1** バターは常温に戻しておく。ピーナツは粗めに碎く。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。白っぽくなったら、卵を入れて全体がもつたりとするまで混ぜ、バニラエッセンスを加える。  
**3** 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。  
**4** ボウルに卵、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。  
**5** 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。  
**6** 天板にオーブンシートをしいて、タネをスプーンなどですくいながらく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。  
✿ 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**  
**リコッタチーズ**

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

**1** リンゴは薄切りにして、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** 食パンにピーナツバターを塗り、バナナを並べてトースターで焼く。  
**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ツも入れる。  
**4** バナナがほんのり焦げたら、シナモンをかけてトースターで焼く。  
**5** 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／ピーナツバター…大さじ1~2  
リコッタチーズ…大さじ1~2  
ルシロップ…お好みで

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