

げんき通信

ナッツのおはなし

お菓子やおつまみでおなじみのナッツは高カロリーというイメージですが、実はとても栄養価の高い食品です。ナッツの多くは砂漠や乾燥地帯が原産で、水や栄養が少ない土地で生き延びるために、種に多くの栄養をバランズよく蓄えるようになりました。栄養成分の50%以上が脂質ですが、その多くをオレイン酸やリノール酸などの良質な脂肪酸が占めるので、悪玉コレステロールを下げ、脳梗塞や心臓病のリスクを低下させます。食物繊維が豊富なため、便秘解消にも効果的です。また、コレステロールはゼロです。

そもそもナッツとは、種の中の部分「仁(じん)」のことで、栗や銀杏もこの仲間です。一方、かぼちゃの種やコマは種子類です。一般にこれらを含わせてナッツと呼んでいます。ピーナッツはマメ科で大豆の仲間ですが、なじみ深いのでいっしょに紹介しましょう。

【アーモンド】食物繊維や強い抗酸化力を持つビタミンEが特に豊富で、細胞の老化防止や血行促進、認知症予防に効果が期待



ナッツは酸化しやすいので長期保存の場合は冷凍庫がおススメです。



《中町店薬剤師/おかげさ》

できます。また、オレイン酸などの成分は余分な糖や脂肪を排出する働きもあります。老化や糖尿病などの原因となる糖化・糖と体内のたんぱく質の結合を防ぐ作用もあります。

【クルミ】ナッツの中でγ-リノレン酸が最も多く含まれ、血管をしなやかにするため、生活習慣病予防に効果的です。アミノ酸のバランスがよく、ビタミン、ミネラル、食物繊維も程よく含んでいます。ポリフェノールも最も多く、アーモンドと共にアンチエイジングに期待できます。

【マカダミアナッツ】ナッツの中で最も脂質が多く、バルミトリン酸という脂肪酸もいちばん多く含まれます。この脂肪酸は人の皮脂に組成が似ていて保湿効果が高いことから、化粧品などに利用されています。

【カシューナッツ】たんぱく質、糖質が多く、

脂質は少なめです。貧血を予防する鉄や、骨を丈夫にするビタミンD、ほかにビタミンB₁、亜鉛、マグネシウムなども豊富です。

【ピスタチオ】カシューナッツと似た組成ですが、食物繊維はアーモンド並みに豊富です。ナッツの中で最もカリウムが多く、余分なナトリウムを排泄してくれるため、高血圧の予防におススメです。他に、ビタミンB₁、カルシウム、鉄、銅も含まれます。

【ピーナッツ】ナッツ類も含めた中でナイアシンが最も多く含まれます。ナイアシンは肝臓でのアルコールやアセトアルデヒド(二日酔いの原因)も分解するので、お酒の供に適しています。

無塩・素焼きのものを1日25g(片手の手のひらに軽く1杯分)を目安に、食前や食間に食べると、食事を減らしたり、血糖値の急上昇を抑えて太りにくくする効果も期待できます。ナッツは酸化しやすいので、長期保存の場合は冷凍庫がおススメです。

くほ薬局は
薬剤師を
募集しています!

※くわしくは、県庁通り店まで
お気軽にお電話ください。

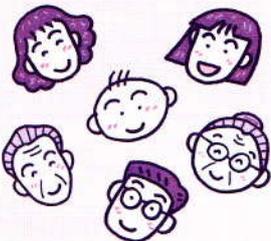
笑顔・明るさ・元気のくほ薬局では現在25名の薬剤師が皆様のごところから健康づくりのお手伝いをしています。処方せん調剤・医薬品販売だけではなく、サプリメントや健康食品についてのアドバイスなど、広い分野で活躍できる薬剤師を目指しませんか? くわしくは下記までお電話ください。

県庁通り店 ☎0952-23-4550

↓HPでもどうぞ!

www.kubo-pharmacy.com/

処方せんはぜんぶ
「くほ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

●県庁通り店 ☎23-4550

●中町店 ☎26-2817

●木原店 ☎24-2233

●中の小路店 ☎24-2882

●西与賀店 ☎22-2311

●医大通り店 ☎32-1133

●北茂安店 ☎0942-89-1777