



問屋町 第10号

健やかLetter

発行日：2017年4月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

ゴールデンウィークの予定はもうお決まりですか？
自宅でゆっくりしたり、家族と遠出したりと、様々な
過ごし方をされるかと思えます。今回は、余暇のお伴
ピーナッツが持つチカラをお伝えします。

血管を強くしなやかに！

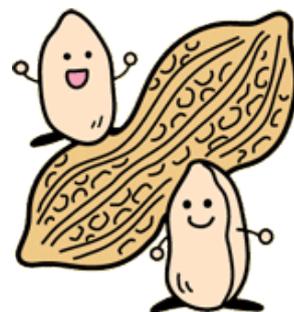
ピーナッツがもつチカラ



おつまみの定番ピーナッツ。そのピーナッツが優秀な健康食材として今注目を集めています。「ピーナッツを毎日食べる人の死亡率は、食べない人に比べ2割低い」というハーバード大学の研究結果も。ピーナッツは、コレステロール値を下げたり、血管を強くしたりといった効果があると考えられ、さらには、ミネラルやタンパク質を豊富に含んだ優れた食材なのです。

早わかり！ピーナッツがもつチカラ

- ① ピーナッツの油には、血管を強くしなやかに保つ栄養素の飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸がバランスよく含まれており、心臓病、腎臓病、糖尿病等に効果があると考えられている。
- ② カロリーが高いので、食べ過ぎに注意。1日約20粒が理想的。



詳しくは裏面をご覧ください。

ピーナッツは実は優秀な健康食材



ピーナッツはその約半分が脂肪です。ピーナッツの油には、パルミチン酸という飽和脂肪酸と、オレイン酸やリノール酸といった不飽和脂肪酸がバランスよく含まれており、2つ共全身の血管を強くしなやかに保つ大切な栄養素です。飽和脂肪酸には血管を作る働きが、不飽和脂肪酸には悪玉コレステロールを減らしたり、血管を強くするといった働きがあり、心臓病や腎臓病、糖尿病等に効果を発揮していると考えられています。加えて、ビタミンやミネラル、タンパク質も多く含む実はとても優秀な健康食材なのです。

ただし、カロリーが高いため、1日の摂取量はご飯茶碗半分とほぼ同じカロリーの20粒程度が目安。ご飯や肉等を少し減らして食べてみたらいかがでしょうか。

※ピーナッツはタンパク質を多く含むので、腎臓病の方は医師とご相談ください。また、アレルギーの方は食べないでください。

ピーナッツをおいしく食べるコツ

食べる前にフライパンで約3分中火で煎りましょう。市販品は香ばしさを抑えた浅煎りがほとんど。加熱すると、もっと香りが出ます。表面に焼き目がつき、照りが出たらOK。少し冷ますと食感も甘みもアップします。



簡単！万能甘だれの作り方



材料

- ・砕いたピーナッツ 60g
- ・煮きった酢 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・黒砂糖 20g

材料をよく混ぜ完成！
野菜や厚揚げ、ご飯等にかけて食べるのがおすすめです。