

# ピーナッツのパワー

# 健康な心臓



私たちの食べ物は、  
気持ちに直結します。

食べ物は、ある種の病気や健康状態から私たちの体を守ってくれます。心臓のことを考えると、特にピーナッツには大きなメリットがあります。AMERICAN HEART ASSOCIATION® (米国心臓協会)の「心臓チェック」プログラムに認定されているのもそのためです。



ピーナッツやピーナッツバターには、  
たくさんの栄養が詰まっています。

ピーナッツ1食分(一握り程度)のカロリーは約170kcalで、以下が含まれています:



## 19種類のビタミン

心臓病の予防に役立つ多くのミネラルが含まれています



## 繊維

健康な心臓をサポートし、心臓病のリスクを低減する食物繊維です



## バイオアクティブ

炎症を抑え、心臓病や特定の癌のリスクを低下させ、血流<sup>1-4</sup>を改善することが判明しています



## 健康的な脂肪

オリーブオイルやアボカドに含まれる健康的な脂肪で、コレステロール値を抑制します



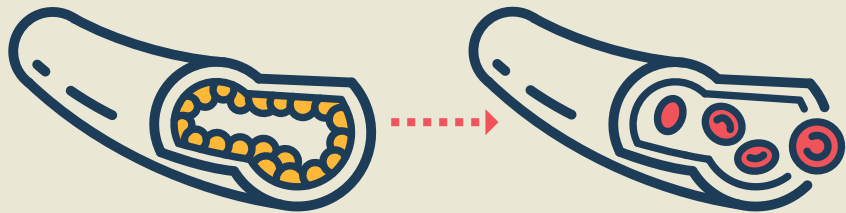
健康な血圧をサポートする栄養素。

高血圧は心臓病の主要な危険因子ですが、マンガン、ナイアシン、銅、マグネシウム、カリウムなど、ピーナッツに含まれる多くの必須栄養素は、高血圧のリスクを軽減するのに役立ちます。

# コレステロールの管理に役立つ健康的な脂肪

血液中のLDL(悪玉)コレステロール値が高いと、動脈硬化の原因となります。これは、動脈内に脂肪が蓄積して血流が妨げられる状態です。心臓周辺の動脈がこれらの堆積物で詰まると、心臓病の原因となります。

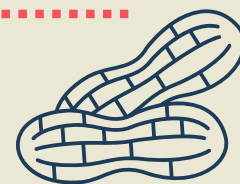
ピーナッツには、心臓に良い脂肪が豊富に含まれており、LDL値を低下させ、心臓病のリスクを15%<sup>5</sup>低減させることが判明しています。また、健康に良い油、植物性タンパク質、食物繊維も含まれており、不健康なコレステロールをさらに低下させることができます。



## 心の健康を増進する「血管」。

私達の体には、酸素を全身に運ぶ10万マイルの動脈がありますが、栄養不足や運動不足で動脈が「硬く」となり、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まります。ピーナッツを定期的に食べることで、動脈の硬化を防ぎ、それらのリスクを下げるすることができます。<sup>6</sup>

## ピーナッツが炎症を抑える



動脈硬化の進行には炎症も大きく関わっていますが、ピーナッツには、マグネシウム、ビタミンE、アルギニン、フェノール化合物、食物繊維など、炎症に対抗するための栄養素が詰まっています。また、赤身の肉や加工肉、卵、精白された穀物(精白小麦粉小麦粉や精白パンなど)の代わりにナッツを使うと、体内の炎症マーカーの値が低くなるという研究結果も判明しています。

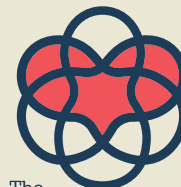
ピーナッツあなたの  
に愛情を



最大限の効果を得るためには、ピーナッツやピーナッツバターのような栄養価の高い食品を毎日摂取することが大切です。ピーナッツが健康をサポートするその他の素晴らしい情報については、Facebook、Twitter (@ThePeanutInst)、Instagram (@peanutinstitute) をフォローしてください。

### 出典:

1. Shikh EV, Makhova AA, Pogozheva AV, Elizarova EV. [The importance of nuts in the prevention of various diseases]. Vopr Pitan. 2020;89(3):14-21. Russian. doi: 10.26411/0042-8833-2020-10025. Epub 2020 May 18. PMID: 32790254.
2. Hashemian M, Murphy G, Etemadi A, Dawsey SM, Liao LM, Abnet CC. Nut and peanut butter consumption and the risk of esophageal and gastric cancer subtypes. Am J Clin Nutr. 2017;106(3):858-864. doi: 10.3945/ajcn.117.159467
3. Palmer RM, Ashton DS, Moncada S. Vascular endothelial cells synthesize nitric oxide from L-arginine. Nature. 1998;393:810-813.
4. Huynh NN and Chin-Dusting J. Amino Acids, Arginase and Nitric Oxide in Vascular Health. Clin Exp Pharmacol Physiol. 2006;33(1-2):1-8.
5. Guasch-Ferré M, Liu X, Malik VS, Sun Q, Willett WC, Manson JE, Rexrode KM, Li Y, Hu FB, Bhupathiraju SN. Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease. J Am Coll Cardiol. 2017 Nov 14;70(20):2519-2532. doi: 10.1016/j.jacc.2017.09.035. PubMed PMID: 29145952; PubMed Central PMCID: PMC5762129.
6. Coates AM, Hill AM, Tan SY. Nuts and Cardiovascular Disease Prevention. Curr Atheroscler Rep. 2018 Aug 9;20(10):48. doi: 10.1007/s11883-018-0749-3. Review. PubMed PMID: 30094487.
7. Yu Z, Malik VS, Keum N, Hu FB, Giovannucci EL, Stampfer MJ, Willett WC, Fuchs CS, Bao Y. Associations between nut consumption and inflammatory biomarkers. Am J Clin Nutr. 2016 Sep;104(3):722-8. doi: 10.3945/ajcn.116.134205. Epub 2016 Jul 27. PMID: 27465378; PMCID: PMC4997300.



The  
Peanut Institute