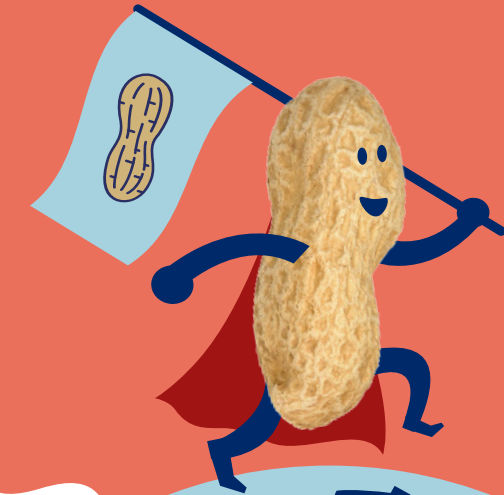


# AROUND THE WORLD WITH PEANUTS



アフリカ、地中海沿岸からインド、極東まで、ピーナッツとピーナッツバターは世界中の食卓で親しまれてきました。その中には、地球上のどの国よりも長生きするために役立っているものもあるのです。



スパイシー  
ピーナッツ  
ラーメン



ポブラーノクリーム  
ソースとピクルスオ  
ニオン添え  
ピーナッツ・タコス



ピーナッツ“ソー  
セージ”クランブ  
ルのフラットブレッ  
ド・ピザ



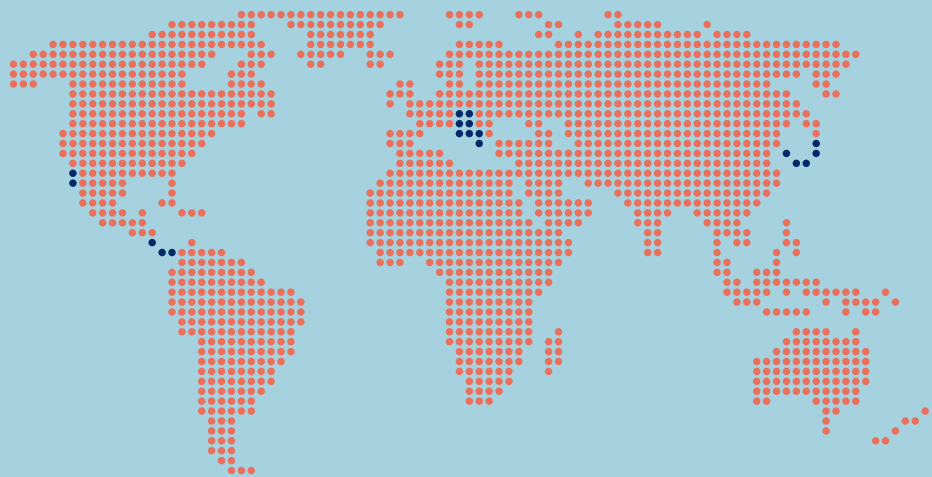
レシピや詳細は、こちらを  
スキャンしてください。

## ブルーゾーンについて

ブルーゾーンとは、平均寿命が長く、生活の質が高い人々が数多く居住する地域のことです。

研究者に男性の百寿者が最も多い地域が特定されてから初めて研究されました。

その結果、ブルーゾーンに住む人々は、タンパク質の多くを豆や豆類(ピーナッツなど)から摂取し、植物性食品を中心とした食生活を送っているという共通点があることが判明しました。



## ピーナッツの世界的な魅力

ピーナッツとピーナッツバターは、長生きしたい人にも、より良い生活を送りたい人にも、病気予防と栄養要素が詰まった一つのフレキシブルで手頃なパッケージになり、世界的に成功の食材と知られています。それを嫌いな人はいますか？



ピーナッツに関する詳しい情報は、[peanut-institute.com](http://peanut-institute.com) をご覧ください。

レシピや研究結果など、ピーナッツに関する詳しい情報はこちら。  
Facebook、Instagram、Twitter、LinkedIn、Pinterestでフォローしてください。

