

研究が明らかにした

PEANUTS



うつ病と闘うピーナッツの力

研究では、ピーナッツとピーナッツバターが心の健康維持に重要な役割を果たすことが明らかになりました。



ピーナッツの秘密

ピーナッツとピーナッツバターを取り入れた健康的な食事は、うつ病予防に役立つ可能性があります。

18%
↓ リスク

2016年の研究では、ピーナッツや木の実を定期的に食べると、うつ病のリスクが18%低下することがわかりました。

思春期の栄養に焦点をあてた2019年の研究では、56件の研究結果の調査から、健康的な食品（ナッツや豆類など）がうつ病発症のリスク低下に関連するとともに、症状を改善する可能性があることがわかりました。



MINDダイエットにも取り入れられているピーナッツとピーナッツバターは、脳の健康を改善し、うつ病のリスクを40%低下させることがわかりました。

85

パーセント（26の研究における調査結果中）は、地中海食（ピーナッツなどのナッツを含むもの）がうつ病の発症率を低下させることを裏付けました。

ピーナッツとピーナッツバター



ナイアシン、ビタミンE、抗酸化物質など**脳**の健康に役立つ成分を含んでいます。

p-クマル酸：ピーナッツの強力な抗酸化物質が神経伝達物質GABAに働きかけ、**不安**と**ストレス**を抑えます。