

ピーナッツ： 脳を健康にする食べ物



私たちが口にするものは、体の機能や感覚に大きな影響を与え、その中にいくつかの食品は健康のさまざまな側面に大きな利点をもたらします。

脳に良い食べ物を選ぶなら、ピーナッツとピーナッツバターに含まれる豊富な栄養と効能に注目しましょう。

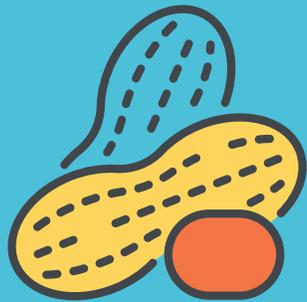
あらゆる年齢層に有効



2021年にアルツハイマー病予防のための学術誌に発表された研究によると、ピーナッツまたはピーナッツバターを定期的に摂取していない**60歳から80歳の高齢者**は、学習、記憶、言語、処理運動速度、注意力を測定する認知テストで**30～50%**低いスコアを出す可能性が高いことが分かりました。¹

毎日1握り(10G)以上のピーナッツを食べた**55歳以上の成人**は、より高い認知スコアを出し、認知機能が低下する可能性が**40%**低いことが分かりました。²

18～33歳の成人では、ピーナッツとピーナッツバターの摂取は、記憶機能の改善、不安、抑うつ、ストレスの減少と関連していました。³



脳を活性化させる栄養成分

ピーナッツは小さな殻の中に多くの栄養素を含んでいます。

ナイアシン：ナイアシンを多く摂取している65歳以上の成人は、認知機能の低下速度が遅く、アルツハイマー病のリスクが70%減少しています。⁴ ピーナッツは、ナイアシンの優れた供給源です。

ビタミンE：健康的な脳の老化を促進し、アルツハイマー病による認知機能の低下を遅らせることが分かっています。⁵ ピーナッツはビタミンEの「良質な摂取源」と考えられています。

レスベラトロール：ピーナッツに含まれる生理活性物質であるレスベラトロールは、アルツハイマー病やその他の神経変性疾患と闘うために有益であると考えられています。⁶

P-クマル酸：気分、ストレス、不安を調整するのに役立つとされる抗酸化物質です。2014年、研究者は、代表的な不安解消薬であるジアゼパムと同様のストレス軽減効果がある可能性を指摘した。⁷

より美肌に！

2016年の無作為化比較試験で、皮ごと食べたピーナッツが男女ともに脳血管機能と認知機能を改善することがわかりました。⁸

参考資料：

1. Katzman, E.W., Nielsen, S.J. The Association between Peanut and Peanut Butter Consumption and Cognitive Function among Community-Dwelling Older Adults. *J Prev Alzheimers Dis* (2021). <https://doi.org/10.14283/jpad.2021.32>
2. Li, M., Shi, Z. A Prospective Association of Nut Consumption with Cognitive Function in Chinese Adults Aged 55+ _ China Health and Nutrition Survey. *J Nutr Health Aging* 23, 211–216 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12603-018-1122-5>
3. Parilli-Moser, I., et al., Consumption of peanut products improves memory and stress response in healthy adults from the ARISTOTLE study: A 6-month randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.09.020>
4. Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Scherr PA, Tangney CC, Hebert LE, Bennett DA, Wilson RS, Aggarwal N. Dietary niacin and the risk of incident Alzheimer's disease and of cognitive decline. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2004 Aug;75(8):1093-9. doi: 10.1136/jnnp.2003.025858. PMID: 15258207; PMCID: PMC1739176.
5. La Fata G, Weber P, Mohajeri MH. Effects of vitamin E on cognitive performance during ageing and in Alzheimer's disease. *Nutrients*. 2014;6(12):5453-5472. Published 2014 Nov 28. doi:10.3390/nu6125453
6. Chen J, Zhou Y, Mueller-Steiner S, Chen LF, Kwon H, Yi S, Mucke L, Gan L. SIRT1 protects against microglia-dependent amyloid-beta toxicity through inhibiting NF-kappaB signaling. *J Biol Chem*. 2005 Dec 2;280(48):40364-74. doi: 10.1074/jbc.M509329200. Epub 2005 Sep 23. PMID: 16183991.
7. Scheepens A, Bisson JF, Skinner M. p-Coumaric acid activates the GABA-A receptor in vitro and is orally anxiolytic in vivo. *Phytother Res*. 2014 Feb;28(2):207-11. doi: 10.1002/ptr.4968. Epub 2013 Mar 26. PMID: 23533066.
8. Barbour JA, Howe PRC, Buckley JD, Bryan J, Coates AM. Cerebrovascular and cognitive benefits of high-oleic peanut consumption in healthy overweight middle-aged adults. *Nutr Neurosci*. 2017 Dec;20(10):555-562. doi: 10.1080/1028415X.2016.1204744. Epub 2016 Jul 7. PMID: 27386745.
9. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1007-14. doi: 10.1016/j.jalz.2014.11.009. Epub 2015 Feb 11. PMID: 25681666; PMCID: PMC4532650.



THE MIND DIET

地中海式ダイエットとDASHダイエットを組み合わせたMINDダイエットは、ピーナッツを含む、脳に効果があるとされる食品を特別に取り入れている点の特徴です。実際、2015年には、この食事の効果に関する2つの別々の研究で、加齢に伴う認知機能の低下が遅くなり、アルツハイマー病のリスクが最大で53%低くなることが報告されています。⁹

脳の糧

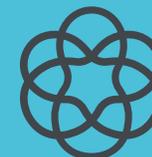
正しい栄養で脳をサポートしたいのであれば、ピーナッツとピーナッツバターを真剣に考え、食料品リストの上位に入れるべきであることが、証拠によって示されています。

とはいえ、1つの食品ですべてをまかなうことはできないので、栄養価の高いさまざまな食品で食生活をパワーアップさせましょう。



もっと食べたい？

Peanut Institute を **FACEBOOK**, **TWITTER**, **INSTAGRAM**, **LINKEDIN** and **PINTEREST** でフォローしてください。



The Peanut Institute