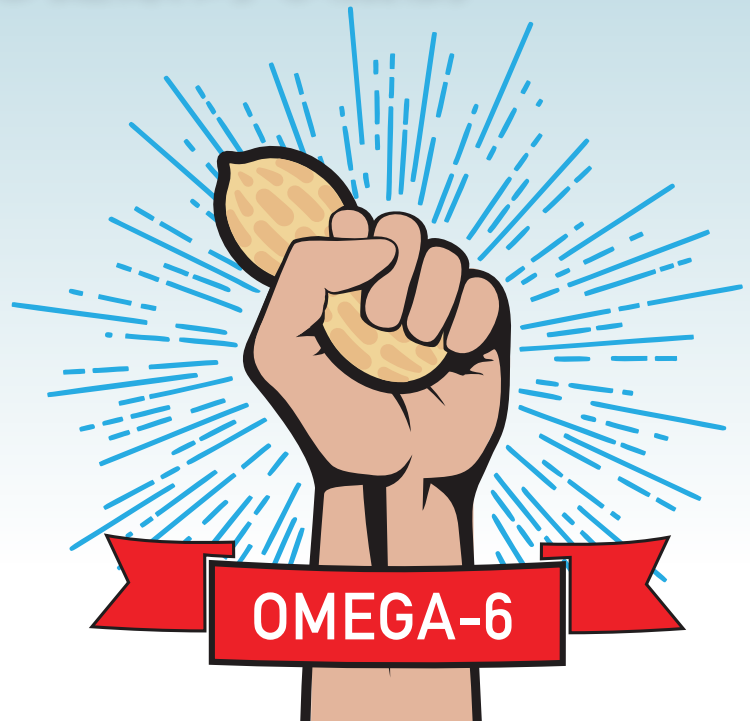


ピーナッツの病気との闘い に貢献する健康的な脂肪

食料に含まれる脂肪は必ずしも悪者ではないということをご存知でしたか？

オメガ-6のような健康的な脂肪は、炎症と闘うヒーローのような役割を果たしているのです。そしてそれは、多くの病気の予防に貢献しています。ピーナッツには大量のオメガ-6が含まれているので、まずはひとつかみして読み続けてください。



炎症闘士

BAM!

炎症は超悪玉のようなものです：
数多くの慢性病と関連しています。

オメガ-6 脂肪はスーパーヒーローのように
助けに来ます。

オメガ-6 脂肪酸が豊富な食物は、予防に貢献できると考えられています：

- 心臓病
- 肥満
- 癌
- 糖尿病
- 高血圧症
- リウマチ性関節炎
- 上昇したコレステロールレベル

POW!

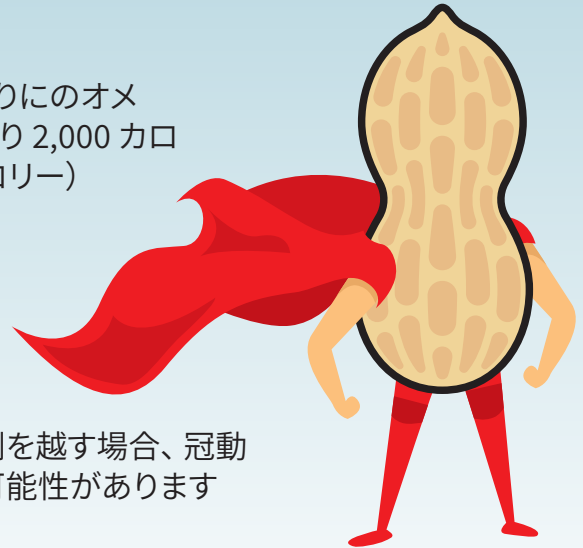
鳥だ!飛行機だ! それはピーナッツのほんの一握りです!



アメリカ心臓協会による一日あたりにのおメガ-6 脂肪のカロリー採取量 (つまり 2,000 カロリーの食事につき 100 ~ 200 カロリー)



一日あたりのオメガ-6 脂肪が 1 割を越す場合、冠動脈心疾患の発生率を低減できる可能性があります



3分の2のピーナッツ:

焙煎ピーナッツ約 2/3 カップにはアメリカ心臓協会推奨量の 8 割以上のオメガ-6 脂肪の一日採取量が含まれています

引用:

"The inflammation theory of disease," P. Hunter. *EMBO reports*, pp. 968-70, 2012.

"Effect of dietary linoleic acid on markers of inflammation in healthy persons: a systematic review of randomized controlled trials," G. Johnson and K. Fritsche. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2012, vol. 112, no. 7, pp. 1029-41, 2012.

"Omega-6 fatty acids and risk for cardiovascular disease," W. Harris et al. *Circulation*, 2009, vol. 119, pp. 902-7.

"Dietary linoleic acid and risk of coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies," M. Farvid et al. *Circulation*, 2014, vol. 130, no. 18, pp. 1568-78.

"Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials," R. Mesink et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2003, vol. 77, no. 5, pp. 1146-53.

"Serum n-6 polyunsaturated fatty acids and risk of death: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study," J. Virtanen et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2018, vol. 107, no. 3, pp. 427-35.

