

ピーナッツを 取り入れよう!

小さなライフスタイルの変化が大きな成果のもと。

定期的な運動や節度ある食事、あるいはより前向きな考え方を維持するなど、新しい健康習慣に目を向けるには絶好の機会です。そして、良いニュースもあります。小さな一歩を踏み出すだけで、大きな変化をもたらすことができるのです。実は、1日1食のピーナッツを食べるだけで、これらの変化をサポートすることができるのです。



スーパーサービング

1食分のピーナッツには、以下の栄養が含まれています。

- 空腹を満たす7gのタンパク質 (他のどのナッツ類よりも多い)
- 心臓に良い脂肪とオイル
- コレステロール0
- 19種類のビタミンとミネラル (「摂取しにくい」ものも多く含む)

小さな殻にこれだけの栄養が詰まっているのですから、世界中の多くの文化圏でピーナッツが毎日の食事に取り入れられているのも不思議ではありません。しかし、いくつかの食事は特に有益であることが確認されています。



MEDITERRANEAN DIET

The Mediterranean Diet

新鮮な野菜とヘルシーな脂肪、そしてピーナッツを含む低脂肪タンパク質に重点を置いたこの食事法は、心血管疾患のリスクを低減し、加齢に伴う脳の動きをサポートすることが研究で示されています¹。

MIND DIET

Mediterranean DietとDASH dietから最も有益なブレインフードを組み合わせで作られたMIND dietは、アルツハイマー病2のリスクを53%低減し、パーキンソン病のリスクも低減し、その進行速度も遅くなるという結果が得られました²。



アクティブになる

ピーナッツとピーナッツバターは、エネルギー、回復、維持という3つの大きな面で、アクティブなライフスタイルをサポートすることができます。



エネルギー:

ピーナッツには健康的な脂肪が含まれており、エネルギー密度の高い食品です。私たちの体は、このヘルシーな脂肪を「燃料」として、トレイルやジム、あるいはやることリストをこなすために利用しています。

回復:

運動後の筋肉は、修復、成長、健康維持に必要なアミノ酸を獲得するために、タンパク質を必要とします。

維持:

ダイエットを目標に掲げている方は、メタアナリシス研究により、ナッツ類の摂取は肥満のリスク低減や体重減少に関連する可能性があることが分かっています。

参考資料:

1. Karstens AJ, Tussing-Humphreys L, Zhan L, Rajendran N, Cohen J, Dion C, Zhou XJ, Lamar M. Associations of the Mediterranean diet with cognitive and neuroimaging phenotypes of dementia in healthy older adults. *Am J Clin Nutr.* 2019 Feb 1;109(2):361-368. doi: 10.1093/ajcn/nqy275. PubMed PMID: 30698630; PubMed Central PMCID: PMC6367961.

2. 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. PubMed PMID: 25681666; PubMed Central PMCID: PMC4532650.

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>

健康な体、健康な心

全身の健康をサポートするためには、最高の体調を保つことができる食品を見つけることが大切です。



長生きする:

ナッツ類、豆類、果物、野菜を多く含む健康的な植物ベースの食事は、心血管疾患を含む複数の原因による死亡リスクを低下させることができます。(世界的な主要死因の1つ)。

病気と闘う:

50-71歳の成人の場合、研究者は、呼吸器、感染性腎臓および肝臓の疾患に加えて、全体的なナッツの消費は、がんと心血管疾患による死亡リスクを低下させることを発見した。

心を支える:

18歳から33歳の大学生を対象とした研究では、ピーナッツとピーナッツバターを食べることは、記憶力の向上や、不安、うつ、ストレスの減少につながる事がわかりました³。

小さな一口で大きな違い

健康的な毎を送りたいなら、ピーナッツの豊富なタンパク質と栄養素が、健康維持、食生活の改善、前向きな姿勢など、あなたの毎日をサポートします。

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
Facebook、Instagram、Twitter、
LinkedIn、Pinterestでフォローしてください。

