

# ピーナッツは子供の健康に良いのでしょうか？

強く成長することになると、子供たちが早く健康的な習慣を開発するのを助ける必要があります。ピーナッツとピーナッツバターは、彼らがすべての年齢で必要な栄養を提供するための手頃な価格の方法を提供します。子どもたちが満腹感を感じ、集中し続けるのを助けるタンパク質から、生物活性物質、ミネラルなど、さまざまな状況から守るのに役立つものまで。

## ピーナッツと体

子供が成長するにつれて、タンパク質の所要も増加します。ピーナッツにはほかどの木の実よりも多くのタンパク質が含まれており、これらは子供達がそういった所要を満たす一つの手段として栄養・食事学会にも推薦されています。更に、健康な成長にも役に立ちます。



タンパク質のパワー!

筋肉の成長

免疫系の発達

脳の発達

骨の形成

急速な成長



## アルギニンは子供達の成長に貢献します

アルギニンは子供達の成長に貢献するアミノ酸<sup>1</sup>で、ピーナッツにはほかどの食物よりも多くのアルギニンが含まれています。



# ピーナッツと脳

ピーナッツとピーナッツバターは健康な知能の支援にも貢献できます！  
脳の発達に重要ないくつかの化合物が含まれています。

## ピーナッツはどの年齢の子供達にも貢献できます！

ピーナッツ及びピーナッツバターには子供達が強く成長したり、大人が調子がよく感じられるために貢献できる大量のタンパク質、予防栄養素、そして独特な生理活性物質が含まれています。そのため、おやつ選択としては、子供も大人も絶対に合意できるものなのです。



## あなたと共に成長するメリット

子供達が成長してしまった後も、ピーナッツ及びピーナッツバターは引き続き健康を維持するための多くの栄養素が含まれています。

### ビタミン B

エネルギーの生産と適正な脳機能に貢献します。<sup>2</sup>

### コリン

電気効率を増進させて神経伝達物質の機能を支援します。<sup>3</sup>

### 銅

集中力を増進させ、多価不飽和脂肪酸とともに神経細胞の生産に貢献します。

### レスベラトロール

ブドウの皮から抽出される抗酸化物質で、そのポリフェノールが癌及び心臓病を予防します。<sup>4</sup>

### ナイアシン

ピーナッツはこのビタミンの優れた発生源であり、認知機能低下の軽減に関与することが知られています。<sup>5</sup>

### ビオチン

ピーナッツは健康な髪の毛、肌や爪の生成に役立つこの鉱物質の優れた発生源です。

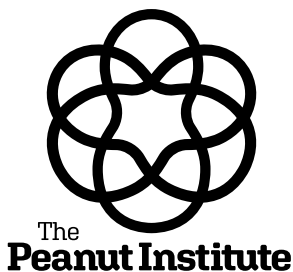
### マンガン

ピーナッツは骨の健康の改善や血糖値の制御、そして発作の発生を軽減するために貢献するこの鉱物質の優れた発生源でもあります。

### p-クマ酸

このフェノール酸は、不安やうつ病だけでなく、肝臓や腎臓の損傷から保護するのに役立ちます。<sup>7</sup>

詳しくは、[Facebook](#)、[Instagram](#) 及び [Twitter](#) でフォローすることで、ピーナッツの超大国をご覧ください。



1. van Vught, A.J.A.H., et al., Dietary arginine and linear growth: the Copenhagen School Child Intervention Study. *British Journal of Nutrition*, 2013, 109(6): p. 1031-1039.
2. Kennedy D. O. (2016). B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. *Nutrients*, 8(2), 68. doi:10.3390/nu8020068.
3. Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2016). The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the "First 1000 Days". *The Journal of pediatrics*, 175, 16-21. doi:10.1016/j.jpeds.2016.05.013.
4. Sales JM, Resurreccion AV. Resveratrol in peanuts. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54(6):734-70. doi: 10.1080/10408398.2011.606928. Review. PubMed PMID: 24345046.
5. 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. PubMed PMID: 15258207; PubMed Central PMCID: PMC1739176.
6. Szwajgier D, Borowiec K, Pustelniak K. The Neuroprotective Effects of Phenolic Acids: Molecular Mechanism of Action. *Nutrients*. 2017 May 10;9(5). doi: 10.3390/nu9050477. Review. PubMed PMID: 28489058; PubMed Central PMCID: PMC5452207.
7. Ekinci Akdemir FN, Albayrak M, Çalik M, Bayir Y, Gülçin İ. The Protective Effects of p-Coumaric Acid on Acute Liver and Kidney Damages Induced by Cisplatin. *Biomedicines*. 2017 Apr 28;5(2). doi: 10.3390/biomedicines5020018. PubMed PMID: 28536361; PubMed Central PMCID: PMC5489804.