

# ピーナッツ とメタボリック シンドローム

この種の研究では初めて、ハーバード大学の研究者達が1日にわずか2オンスのピーナッツを食べるだけで、メタボリックシンドロームのリスクを軽減するだけでなく、実際に回復に役立つことを発見しました!



## メタボリック シンドローム

とは?

成人の約5人に1人が罹患しているメタボリックシンドロームは、心血管疾患と2型糖尿病という2つの主要な疾患の発症リスクを高める要因群です。

### メタボリックシンドロームはどのくらい深刻なのでしょうか?

人生を左右する場合もあります。メタボリックシンドロームの人は、10年以内に2型糖尿病を発症する確率が5倍、心血管疾患を発症する確率が2倍になります。



## 本 研究

**American Journal of Clinical Nutrition**によると、224人を対象とした研究の結果、メタボリックシンドロームの人が毎日2皿の薄い塩味のピーナッツを12週間食べ続けることで、症状が改善する可能性が2倍以上になることが判明しました。

つまり、1日2オンス(約2握り)のピーナッツを食べるだけで、この有害な危険因子を食い止める可能性が2倍になるというわけです。現在、メタボリックシンドロームではない人にとってはどうでしょうか?ピーナッツを摂取することで、発症のリスクを軽減できる可能性があります。



スリムな体を維持

## 健康維持

この栄養価の高いスナックを毎日の生活に取り入れた場合、体重が気になるという方には、さらに朗報があります:本研究では、ピーナッツを摂取した人は、12週間、体重の増加が見られなかったという結果も出ています。

食事をしながら

## 薬として

今回の研究により、ある種の食品、特にピーナッツのように有益な栄養素を豊富に含む食品は、薬として考えられるという意見が増えてきました。というのは、ピーナッツには様々な抗酸化物質、ビタミン、ミネラル、その他の化合物が含まれており、それらが相互に作用して私達の健康全般を促進するからです。



## ピーナッツ が愛される その他の理由

### お手軽な価格

ピーナッツは非常に安価であるにもかかわらず、子供の健全な発育を促し、大人になっても頭がさえるなど、どの年代においても高い効果を発揮します。

### フレキシビリティ

ピーナッツやピーナッツバターは、健康上の利点はもとより、中国、インド、アフリカなどの料理に栄養素および空腹感を満たすタンパク質を加え、料理をさらに "広げる" ことができることから、定番の食材となっています。

### 持続可能性

ピーナッツは、他のナッツ類(アーモンドを含む)が必要とする水の数パーセントしか使用せず、動物性タンパク質の生産によってオゾン層を破壊するメタンも含まれていません。さらに、ピーナッツは土壌に窒素を補給してくれるので、農家の人達に人気のある作物です。

## よく噛んで食べる 食品であること

栄養価の高さを追求するなら、ピーナッツに勝る食品はほとんどありませんだからこそ、毎日の生活の中で1日1回、ピーナッツを食べることをお勧めします。詳しく知りたい方はFacebook、Instagram、Twitter、LinkedIn、Pinterestでフォローしていただくと、ピーナッツの栄養やニュースを毎日お届けします。

