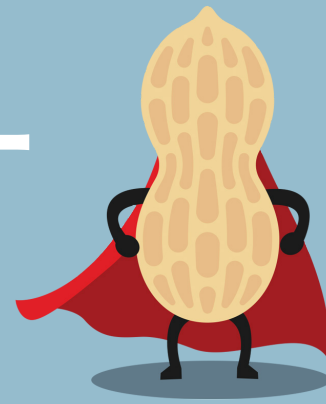


# ピーナッツ: 超力を持つスーパー フード

この栄養豊富な大国は、小さなサービングで優れた健康上の利点を提供することにより、スーパーフードの地位に上昇します。



一人前  
イチ  
オンス

ピーナッツ約 35 個



## 19 種類のビタミンと鉱物質

これらの多くが心臓病と  
関与します

## タンパク質 7 グラム

より満腹感を感じる  
とともに、血糖値を下  
げます

## 生理活性化合物

循環器疾患及び癌の発病  
率を下げ、炎症を抑え、コ  
レステロールを下げ、血流  
を向上させることが知られ  
ています

## 健康的な脂肪

「悪玉」LDL コレステロール  
を減らして「善玉」HDL コレ  
ステロールを増やすことに貢  
献します

## 繊維

LDL コレステロール  
を減らすために貢献  
できます

ピーナッツにはほかのスーパーフ  
ードにもある次のような有益な成分  
を多く含まれています:



## 抗酸化物

ブルーベリーに含まれているも  
のと同様



## フラボノイド

緑茶や紅茶に含まれている  
ものと同様



## 健康的な脂肪

アボカドに含まれているもの  
と同様

ピーナッツの健康への効果に関するいくつかの研究では、

少量のピーナッツを採取するだけで大きな恩恵を得ることができるということが判明しています:

1

### 心臓病発病率の低減:

研究により、ピーナッツを習慣的に消費する  
人の循環器疾患による死亡率が低いことが  
確認されています。

2

### アルツハイマー病発病率の低減:

ピーナッツには大量のナイアシンが含まれてお  
り、ビタミン E も豊富に含まれています。65 歳以  
上の被験者ほぼ 4,000 人が参加したある研究で  
は、食事で採取されるナイアシンが認知力の低下  
の進行度を減速させることが確認されています。

3

### 糖尿病発病率の低減:

ある顕著な研究では、ピーナッツバター消費が  
女性の II 型糖尿病発病率を 21% ほど低減させ  
ることが確認されています。

4

### 癌発病率の低減:

ある研究では、閉経後の女性においてピー  
ーナッツの消費と治療が困難なタイプの  
乳癌の発病率の低減に関係があること  
が確認されています。



## ピーナッツアレルギーの予防

ある研究では、早い段階で子供にピーナッツを与えることで晩年にピーナッツアレルギーが発生することを防げるということが示されています。LEAP 研究 (ピーナッツアレルギーに関する早期学習) では、ピーナッツを含む食事を 4 ~ 11 ヶ月という早い段階で与えられた子供達のピーナッツアレルギーは 5 年後までに 86% ほど低減したことが確認されました。