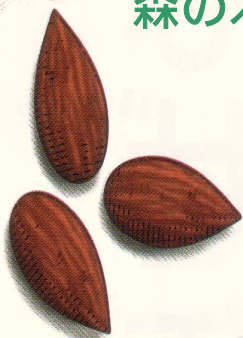


大地からの贈りもの（ナッツ類） 森の木に育まれた天然のサプリメント

1. almond

アーモンド

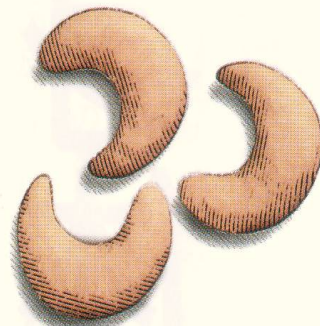


ナッツは果実のひとつで、果皮がかたい堅果類のこと。

人類との関わりは古く、貴重な食糧として、神事や祭事の供え物でもありました。

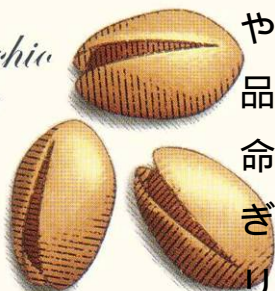
2. cashew nut

カシューナッツ

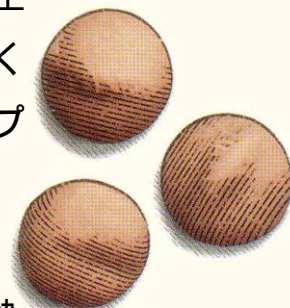


3. pistachio

ピスタチオ

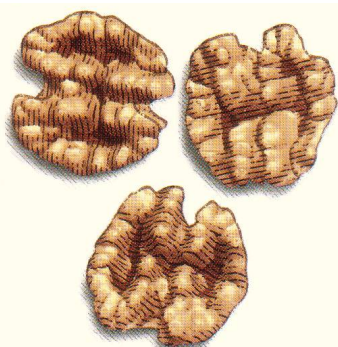
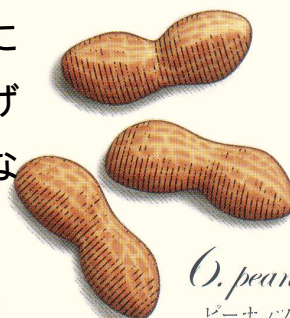


アーモンドは中世頃まで、王侯貴族や上流階級だけが口にできる高級嗜好品だったと」か。その小さな粒には生命活動に不可欠な栄養がバランスよくぎっしりと詰まっていて「天然のサプリメント」といわれるほど。



4. macadamia nut

マカダミアナッツ



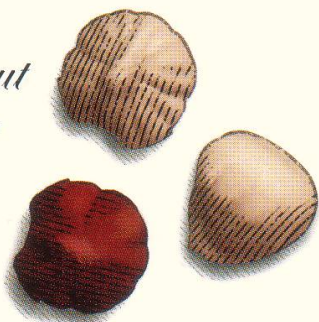
5. walnut

クルミ

生のままでも食用になりますが、加熱加工し、塩や砂糖をあしらって、間食やデザートとして親しまれています。また料理では、すりつぶして和え物にしたり、スライスや細かく砕いて揚げ物の衣にしたり、香り、づけや飾りなどでも活躍します。

7. hazelnut

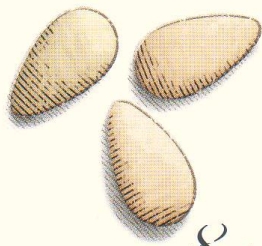
ヘーゼルナッツ



ナッツは脂肪分が多いため、コレステロールを気にされる方には敬遠されがちです。

しかし含まれる脂肪を調べてみると、身体に悪い飽和脂肪酸は少なく、オレイン酸をはじめとする不飽和脂肪酸を多く含んでいることがわかります。

この脂肪酸は、悪玉コレステロールを減らして血中コレステロールを調整する働きがあるので、コレステロールを気にされる方にこそ積極的に食べてほしい食品。



S. pinenut
松の実

また抗酸化物質のビタミン E もたっぷりと含み、血液の循環を良くする作用もあります。さらに日本人に不足しがちなカルシウムやマグネシウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラルを豊富に含んでいるのも嬉しい限りです。

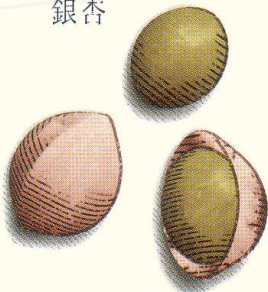
1995 年のアメリカ農務省による指針では「ナッツは植物性食品

であり、コレステロールがなく良質な脂肪に富み、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源である」とナッツの摂取を推奨しており、最近の食品科学者の多くは「ナッツは健康食」と太鼓判を押しています。



Q. chestnut
栗

A. ginkgenut
銀杏



健康のために、美容のために、もっとナッツを楽しんではいかがでしょうか。ただしピーナッツならひとつかみ、クルミは 5 個でご飯一杯分のカロリーに匹敵するので、カロリーオーバーにならないよう、適量を心がけることをお忘れなく。

動物性たんぱく質に偏りがちな食生活において、手軽に植物性たんぱく質を摂取できます。

コレステロールを低減し、便秘予防や腸を動かします。

不足したミネラルがたっぷり含まれており、カルシウムが多く、高血圧・心臓病予防にも役立ちます。



悪玉コレステロールを抑制するオレイン酸やリノール酸といった身体に良い不飽和脂肪酸を多く含みます。

老化防止に役立ち「美容のビタミン」ビタミン E のほか、エネルギー代謝を促進する B 群が含まれます。