

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



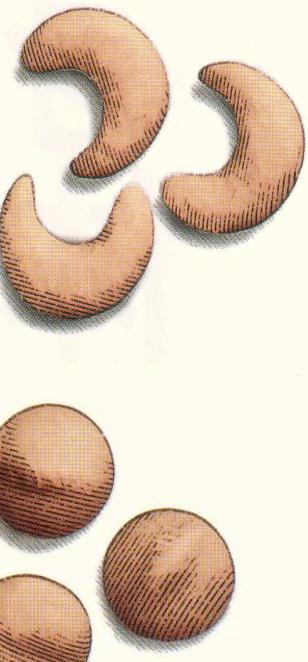
1. almond

アーモンド

ナッツは果実のひとつで、果皮がかかる堅果類のこと。

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. cashewnut
カシュー・ナツ



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。

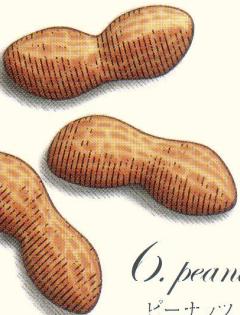


5. walnut

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、間食用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、スライスや細かく碎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。

4. macadamianut
マカダミアナツ



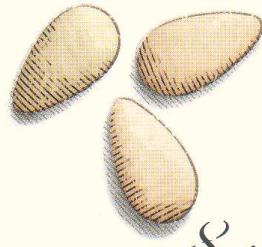
6. peanut
ピーナツ

7. hazelnut
ヘーゼルナツ



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。

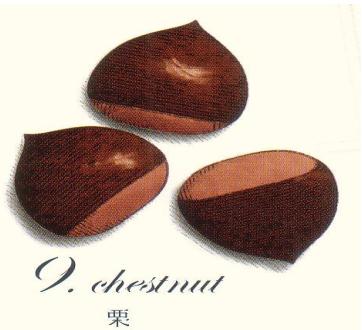
この脂肪酸は、悪玉コレステロールを減らして血中コレステロールを調整する働きがあるので、コレステロールを気にされる方にこそ積極的に食べてほしい食品。



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。

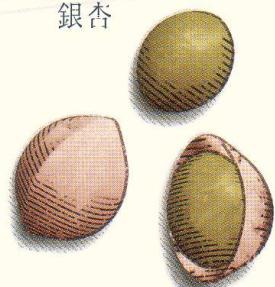


1995年のアメリカ農務省による指針では「ナッツは植物性食品

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。

T. ginkgo

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下
便秘予防や
便通をよく
働く効果があります。

不足するミネラルがたつ
リウムが多く、高血圧・
骨防にも役立ちます。

食物繊維

たんぱく質

ナッツに含まれる
5つの
栄養成分

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。

脂 肪

ビタミン

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。

ミネラル