

若者の4人に1人は朝食欠食！ピーナッツで朝冷えした身体を温めよう！

アメリカンピーナッツバターで大学生の朝食習慣を応援

早稲田大学「50円朝食」 2019年11月11日（月）からスタート

アメリカンピーナッツ協会（本部：米国ワシントンDC、駐日事務所：東京都港区南青山 代表：天野いず美）は、学生の朝食喫食の習慣化とエネルギーチャージを目的に、早稲田大学「50円朝食」において、栄養価の高いアメリカンピーナッツで作られた、2種類のピーナッツバターを提供いたします。「50円朝食」期間中は、在学生は50円で朝食の提供を受けられます。期間は、早稲田キャンパス「大隈ガーデンハウス」は11月11日(月)から15日(金)まで、西早稲田キャンパスの「理工カフェテリア」は11月18日(月)から22日(金)までとなります。



協賛:いなば食品株式会社「すくい乳酸菌ドリンク」、一般社団法人青森県りんご対策協議会「りんご」、アメリカンピーナッツ協会「ピーナッツバター」

農林水産省が2019年6月に発表した「2018年度食育白書」によると、若い世代の朝食欠食率は26.9%と、約4人に1人以上は朝食を食べていない現状にあり、年々増加していることが分かっています。朝食喫食は、健康的な体づくりに欠かせないだけでなく、体内のリズムが整い、集中力のアップも期待できるため、朝食欠食の問題は喫緊の課題となっています。

ピーナッツには、体に良い脂質が豊富に含まれているので、少ない量でもしっかりエネルギーをチャージすることができ、体も温めることができます。冬が本格化し、体調を崩しやすいこの季節だからこそ、学生の健康管理にピーナッツでサポートしたいと考えています。

【50円朝食を実際に食べた学生の感想】

「ピーナッツバターには甘いイメージがあったが、意外と甘さは控えめ。美味しい。」

「50円朝食は朝食を食べる良いきっかけになる。ピーナッツバターとりんごの組み合わせは意外性があるが、美味しい。」

【50円朝食概要】

提供場所：① 早稲田キャンパス「大隈ガーデンハウス」

② 西早稲田キャンパス「理工カフェテリア」

提供期間：① 2019年11月11日(月)～2019年11月15日(金) 150食限定/1日

② 2019年11月17日(月)～2019年11月22日(金) 130食限定/1日

提供時間：8時15分～8時45分

※上記メニューは変更となる場合もございます。あらかじめご了承ください。

【本件に関するお問い合わせ先】

『アメリカンピーナッツ協会』広報事務局 / 担当: かいしょう・風間

MAIL : apc@prinfo.jp

【50円朝食 掲載ポスター】

AMERICAN PEANUT COUNCIL Quality USA

Start Your Day with Peanuts!

ピーナッツで1日をはじめよう

**ピーナッツを食べると
体温が0.8℃上がる!**

私たちの体温は、1日のうちでも変動してあり、朝と夕方では1℃ほどの差があります。朝は体温が低く、免疫力も下がっている時間帯といえるでしょう。体温を上げるために、朝ピーナッツを食べる習慣“朝ピー”がおすすめです。ピーナッツのヘルシーな成分が体温を上げることで、体温が0.8℃で健康上がります。しかも、栄養による体温上昇は、すぐには起こることなく、その状態も長く保ちます。

**ピーナッツを食べるなら、
ぜひ茶色い薄皮つきで食べましょう!**

ピーナッツの薄皮がカナダの論文も検証した抗酸化物質レスバトロール(ポリフェノール)は、健康に寄与されています。朝食にピーナッツを食べる“ピーナッツ・ファースト”で、身体も健やかに守りましょう。身体が健やかに上がるのが、午前中から正午にかけて。朝、健化がピーナッツを食べる朝にピーナッツを食べると、ポリフェノールがたいに力を発揮してくれるはずです。

ピーナッツは栄養満点!

ピーナッツは脂肪分が多いが、良質な脂肪が豊富です。そのほかにも、たんぱく質やビタミンE、ナイアシンや亜鉛なども豊富です。また、ビタミンB3も豊富です。健康に良い成分が詰まっています。

新鮮なピーナッツ 100gあたり

たんぱく質	25%
脂肪	49%
糖質	26%

**“太る”“ニキビができる”に悩まされ!
実は女性にうれしいピーナッツの功効**

主な成分が豊富なピーナッツは、ピーナッツから作られる良質な良脂肪を多く含みます。そのほかにも、ビタミンEやナイアシンも豊富です。また、ビタミンB3も豊富です。健康に良い成分が詰まっています。

ピーナッツは“おふく”の味?

アメリカ人の食文化には欠かせないのが、ピーナッツバターです。ピーナッツバターは、ピーナッツから作られる良質な良脂肪を多く含みます。そのほかにも、ビタミンEやナイアシンも豊富です。また、ビタミンB3も豊富です。健康に良い成分が詰まっています。

画像提供：アメリカンピーナッツ協会

ポスターイメージ

【本件に関するお問い合わせ先】
『アメリカンピーナッツ協会』広報事務局 / 担当：かいしょう・風間
MAIL : apc@prinfp.jp