

報道関係各位

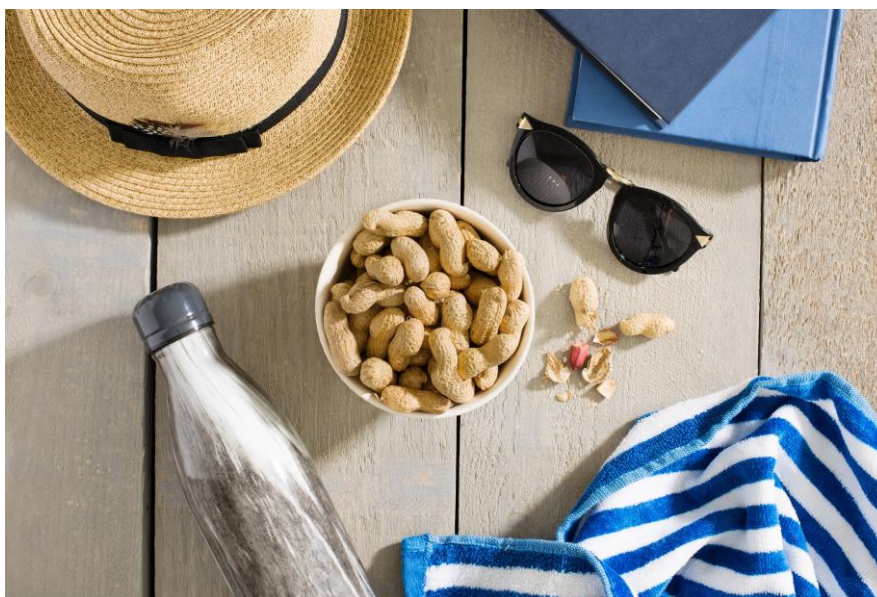
2020年7月20日

ピー“ナッツ”で、汗をかいたカラダにミネラル補給！ 熱中症対策・夏バテ防止スムージーレシピを公開

7月22日はナッツの日！

7月22日は、「ナッツの日」です。制定した日本ナッツ協会によると、“7（ナ）22（ツツ）”の語呂合わせに加え、“夏にナッツ”、“土用の鰻も良いけどナッツもね”との意味が込められているのだそうです。少量でぎゅっと栄養のつまったナッツは、食欲が減退しがちな今の時期こそ、まさに食べたい食材です。今回は、熱中症対策や夏バテ防止にぴったりの、ピーナッツスムージーレシピをご紹介します。

今年の夏の気温は、全国的に平年並みか平年より高いと予想されています。特に今年は、外出自粛で体が暑さに慣れていなかったり、感染症対策でマスクの着用をする機会も増えているため、意識的にミネラルを補給するなど、熱中症対策に特に気を配る必要があるそうです。厚生労働省は、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を行い、大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずにすることが大切だと呼びかけています。

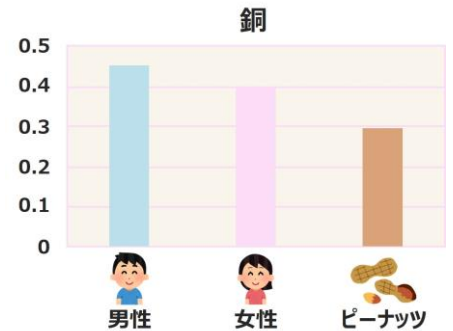
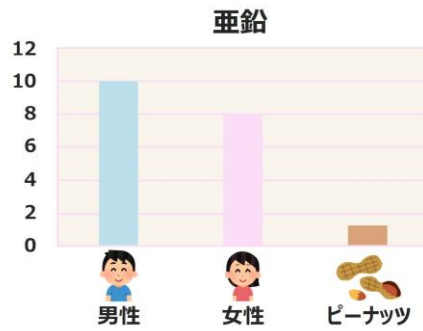
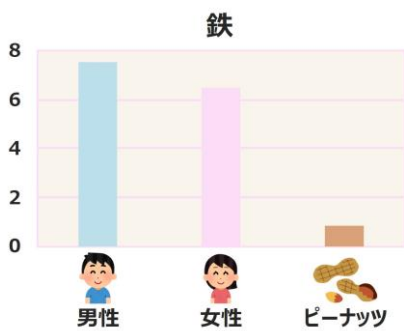
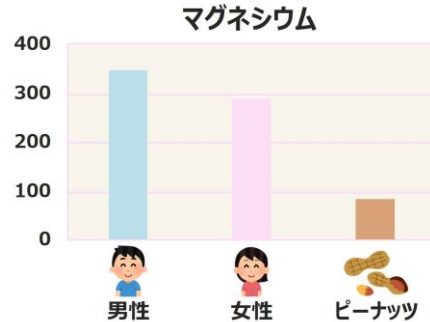
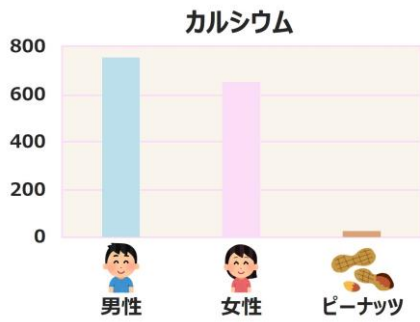


夏こそ食べたい、ピー“ナッツ”。

体内のミネラルは、汗とともに体外に流れ出てしまう他、室内と室外の寒暖差ストレスなどによって体に負担がかかることによっても排出されてしまいます。マグネシウム、カリウムなどのミネラルは、人の体内で生成することができないため、食事から補給することが不可欠です。特に、ピーナッツに豊富なマグネシウムは、肉体的・精神的ストレスの軽減や、エネルギー産生にも重要で、夏バテ予防に摂り入れたい栄養素です。

【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：風間^{かいしろう}・改正
MAIL : apc@prinfo.jp

◆ミネラル（カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅）の1日必要量とピーナッツ（50g）に含まれるミネラル量
※縦軸はmgを示しています。



◆効率的なピーナッツの摂り方

ピーナッツを食べる際は、牛乳やチーズなどの乳製品と一緒に摂ったり、小魚と一緒に食べると、ミネラルの摂取バランスが格段に良くなります。

簡単スムージー



<材料：2人分>

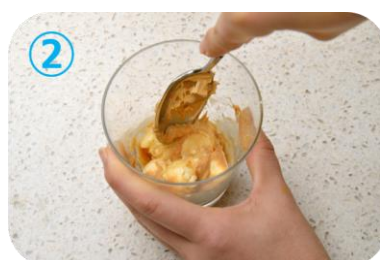
バナナ・・・1本

アメリカンスタイルのピーナッツバター(クリーム)・・・大2 (30g)

牛乳・・・1カップ

<作り方>

1. ピーナッツバターをグラスに入れる。
2. バナナをちぎりながらグラスに加え、スプーンなどでつぶす。
3. 牛乳を少しずつ入れ込み、伸ばしていただく。



◆こんな時に食べたい、ピーナッツ！



●外出前の朝食でエネルギーチャージ！

半分が脂質のピーナッツは、少ない量で高いエネルギー補充が可能なので、胃腸への負担が少なくすみます。

●汗をかいたらミネラルチャージ！

汗をかいたら、水分やミネラルの摂取は必須。
ピーナッツが入ったトレイルナッツなどがおススメ。

●おうちに帰って疲労回復！

疲労による酸化ストレスから身体を守るために、抗酸化物質豊富なピーナッツを摂取。
ポリフェノールの他にも、ビタミン B3 が疲労回復に役立ち、
ビタミン E は筋肉の疲れを和らげます。

◆アメリカンピーナッツ協会(APC)について

アメリカンピーナッツ協会は、米国のピーナッツ産業の長期的成長を支援するため設立されました。米国産ピーナッツの品質管理や国際的な消費促進、生産・加工に関する研究促進を使命として、国内外でのマーケティング、PR 活動、顧客サービス、研究を主な活動としています。

Web サイト : <https://peanutsusa.jp/>

Facebook : <https://www.facebook.com/peanutusajapan/>

Instagram : @american_peanut_japan

【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：風間^{かいしろう}・改正
MAIL : apc@prinfo.jp