



ナッツと豆の
健康効果
いいとこどり



ヘルシーピーナッツ
スーパー食材 ピーナッツ



「ピーナッツ」とは

ピーナッツは豆の一種

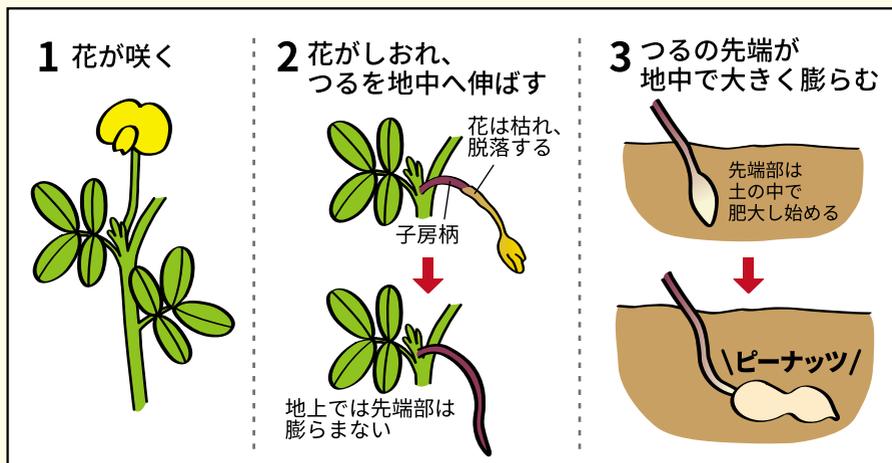
ピーナッツは、くるみやアーモンドなどナッツの仲間に見えますが、実はマメ科の植物で豆の一種です。

ナッツのような豆なので、英語でも「Pea (豆) nuts (木の実)」と名付けられたのでしょう。日本でも、中国から渡来した豆を意味する「南京豆」という別名があります。



「落花生」の由来になった不思議な実り方

落花生とも呼ばれるピーナッツ。その名前の由来になったのが、不思議な実り方です。ピーナッツは畑にタネを撒いて栽培され、黄色い花が咲きます。それがしおれると、花の付け根からつる（子房柄）が下に伸びて、地中にもぐっていきます。そして、つるの先端が土の中で大きく膨らんで、殻付きのピーナッツになるのです。



ピーナッツの種類

商品として扱われるピーナッツは、基本的に4タイプに分けられ、それぞれ粒の大きさや味に特徴があります。



バージニア

煎り豆、バターピーナッツなど、形をとどめているピーナッツのほとんどが大粒種のバージニア種。日本産の多くはこのタイプです。



ランナー

粒が小ぶりなランナーは、アメリカでのピーナッツ総生産量の80%を占めるピーナッツ。主にピーナッツバターに使用されています。



スパニッシュ

小粒種のピーナッツ。他種よりも含有する油分量が多いため、オイルを搾るのに向いています。



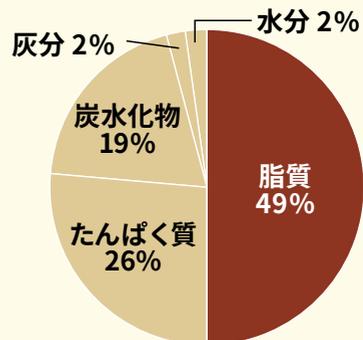
バレンシア

殻に小さな実が3~4粒入ったバレンシア。甘味があり、新鮮なうちに茹でて食べるのに最適です。日本での栽培はほぼありません。

栄養たっぷり！「ピーナッツ」の成分

ピーナッツは栄養満点！

栄養に優れていて、おいしく、しかも価格がお手頃——いいことづくめのピーナッツは、今、世界中で注目されています。ピーナッツは脂肪分が多いため、太ると思われがちですが、それは少し違います。ピーナッツに含まれる主な脂質は、オリーブオイルと同じオレイン酸。身体に良いとされる不飽和脂肪酸です。脂質のほかにも、健康に良い効果をもたらす栄養がたっぷり含まれています。



ピーナッツ(大粒・煎り)の一般成分
出典：「日本食品標準成分表(七訂)」文部科学省

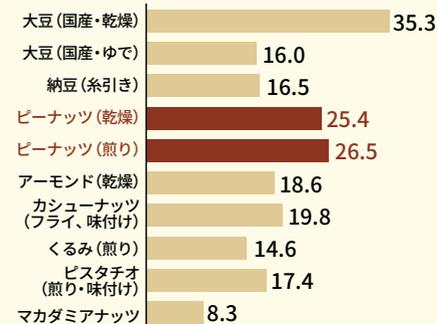
【ピーナッツに含まれる栄養成分】

主な栄養成分	健康効果
レスベラトロール(ポリフェノール)	強力な抗酸化力・長寿遺伝子を活性化
アルギニン	新陳代謝をあげて、骨を強くする
ビタミンE	細胞を丈夫にする・抗酸化力
ビタミンB1	糖質を分解してエネルギーに変える

主な栄養成分	健康効果
ビタミンB2	肌に潤いをもたらす
ナイアシン(ビタミンB3)	脂肪や炭水化物などの代謝をサポート
食物繊維	整腸
ミネラル(マグネシウム・カリウム・リン・鉄など)	血圧を下げる、糖質の代謝を高める、血液をつくるなど

豆とナッツのいいとこどり 大豆のように「たんぱく質」が豊富

ナッツのようである豆の仲間であるピーナッツ。豆にもナッツにも健康的なイメージがありますが、ピーナッツは双方のいいとこどりをしています。豆の代表のような大豆の特長としてたんぱく質の含有量が多いことがあげられますが、実はピーナッツもたんぱく質が豊富です。その量は、乾燥大豆よりは少ないものの、ゆでた大豆や納豆の1.5倍以上にもなります。また、ピーナッツの脂質は、実はアーモンドやカシューナッツよりも控えめです。



豆・ナッツ100gに含まれるたんぱく質量(g)
出典：「日本食品標準成分表(七訂)」文部科学省

ピーナッツの 小さな粒には、 栄養がぎっしり！



実にも、薄皮にも、健康効果のある成分がいっぱいのピーナッツ。その優れた栄養成分を知ったら、いっそう食べたくなるに違いありません。

栄養成分1 身体に良い脂質「オレイン酸」たっぷり

ピーナッツの約半分を占める脂質には、飽和脂肪酸と体内で合成できない不飽和脂肪酸の両方が含まれています。そのうちの約30%が血管を拡張する作用のあるリノール酸、約50%はオレイン酸です。オリーブオイルにも多いオレイン酸は、インスリンの働きを良くしたり、抗炎症や排泄を促すなど、健康効果のある油として広く知られています。体重を気にする人には目の敵にされがちですが、脂質は毎日必ず摂らなければならない三大栄養素の1つ。ピーナッツのような身体に良い脂質をバランスよく摂取することはとても大切です。

栄養成分2 「ビタミン」「ミネラル」がいっぱい

ピーナッツには、心身の健康に欠かせない各種のビタミン・ミネラルが豊富です。

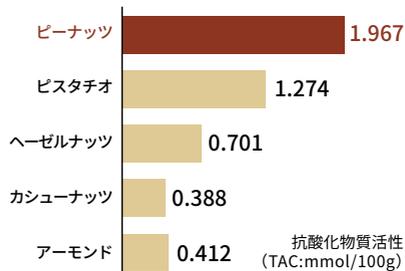
ビタミン	ミネラル
ビタミンA..... 8µg	ナトリウム..... 2mg
ビタミンE(トコフェロール)---18.9mg	カリウム..... 770mg
ビタミンB1..... 0.23mg	カルシウム..... 50mg
ビタミンB2..... 0.10mg	マグネシウム..... 200mg
ビタミンB6..... 0.46mg	リン..... 390mg
ナイアシン..... 17.0mg	鉄..... 1.7mg
パントテン酸..... 2.19mg	亜鉛..... 3.0mg
葉酸..... 57µg	銅..... 0.69mg

出典：「日本食品標準成分表(七訂)」文部科学省

栄養成分3 突出した抗酸化成分

ビタミンE、ポリフェノールなど、抗酸化成分がぎっしり詰まっているのがピーナッツ。食べると、身体の抗酸化能力が13%もアップすることがわかっています。

特筆すべきは、ピーナッツを包んでいる茶色い薄皮に含まれる「レスベラトロール」。ポリフェノールの中でもとりわけ強力な抗酸化力を持ち、長寿遺伝子を活性化させます。レスベラトロールはブドウの皮やナッツ類にもありますが、とりわけ多く含有しているのがピーナッツです。また、ゴマのポリフェノールとして有名な「リグナン」もピーナッツに含まれています。ピーナッツは、身体の抗酸化物質を活性する力が突出しています。

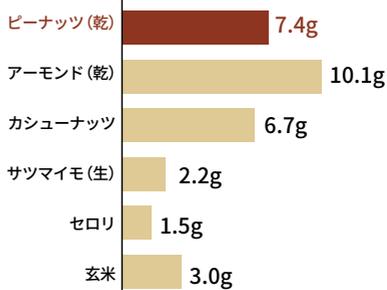


薄皮つきピーナッツ/ナッツ類に含まれる抗酸化物質の能力比較
出典：British Journal of Nutrition 96 Suppl.2,S52 (2006)

栄養成分4 サツマイモの約3.5倍の「食物繊維」

ピーナッツに含まれる食物繊維は、100g中におよそ7g。サツマイモは2g程度なので、その約3.5倍にもなります。食物繊維は、満腹感をもたらしたり、整腸作用、便秘改善だけではなく、新たな研究では、糖尿病、心臓病、がんなどの発症リスクを低下させることも明らかになりました。

世界保健機構 (WHO) の委託を受けて、ニュージーランドのオタゴ大学が行った研究で、食物繊維を十分に摂取すると、脳卒中のリスクは平均22%、2型糖尿病と大腸がんのリスクはそれぞれ16%、環状動脈性心疾患による死亡リスクは30%も減少することがわかっています。研究では、1日に25~29gの食物繊維の摂取が効果的であると示されました。



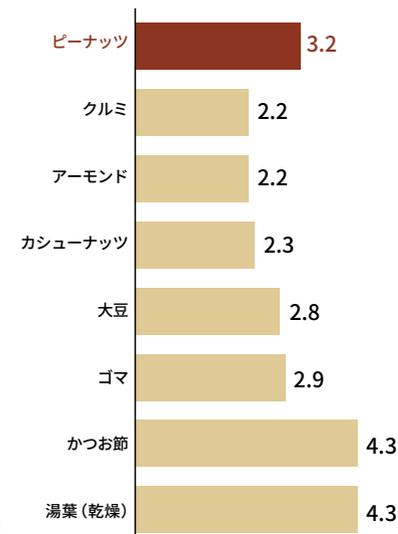
食品に含まれる食物繊維量
出典：「日本食品標準成分表(七訂)」文部科学省

栄養成分5 成長ホルモンをサポートし、免疫力を高める「アルギニン」

アルギニンをたっぷり含むピーナッツは、特に子どもたちに食べて欲しい食品といわれます。アルギニンはたんぱく質の原料であるアミノ酸の1つで、成長ホルモンの合成を促し、骨や筋肉の組織をつくったり、身長伸びにも影響を及ぼすので、育ち盛りの子どもには欠かせない成分といえるでしょう。

アルギニンは体内でつくることができますが、なんと子どもには十分な量をつくり出すことができません。そのために、食品から摂取する必要があります。

アルギニンには免疫力を向上させる働きもあるので、細菌やウイルスへの抵抗力がまだ弱い子どもの身体を守るためにも、積極的に摂りたい成分です。



食品に含まれるアルギニン量(100g中)
出典：「日本食品標準成分表(七訂)」文部科学省



知らなかった！ 「ピーナッツ」の健康効果

“太る”“ニキビができる”
に根拠なし！
実は女性にうれしい
ピーナッツの効果

太る、ニキビができるなど、ピーナッツから手をひっこめたくなるような話がありますが、そのような科学的根拠を示す研究論文は一つも見つかっていません。実際には、ダイエットや美肌に有効——というのが研究者の評価。女性の健康・美容のために、ピーナッツはオススメです。

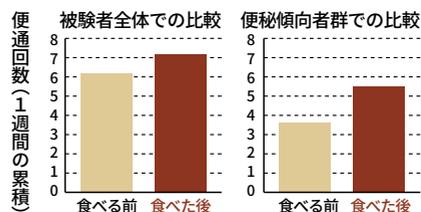
大人にも子どもにも！ ヘルシーなピーナッツ

肥満や生活習慣病の予防から、イライラや不安を和らげるなど、ピーナッツは心身の健康に働きかけます。



健康効果1 ピーナッツが腸内細菌を改善！便通に効果

ピーナッツには、お通じをスムーズにする効果があります。その理由は、食物繊維と脂質が豊富だからと考えられてきました。最近ではそれに加えて、ピーナッツが腸内細菌を改善するためであることが、新たに発見されています。ピーナッツを8週間毎日30粒食べた後でお通じの変化を調べた結果、便秘傾向の女性の便通回数が増加し、明らかな改善がみられました。そして、便の中にはバクテロイデスという腸内細菌が増えていることが確認されたのです。このことから、便通が改善した被験者は腸内細菌の状態も改善していたことがわかりました。



ピーナッツを食べる前後のお通じの回数比較

出典：井上浩義「ピーナッツで長生き！」

健康効果2 ダイエット効果あり!?

ピーナッツを食べると太る——というのは、もはや都市伝説。ピーナッツの不溶性食物繊維は満腹感をもたらして間食を減らし、整腸作用を高めて排便を促す、実はダイエットにもってこいの食べ物です。ハーバード大学による研究で、ピーナッツを習慣的に食べる人はBMIが低く、体重が軽い傾向があることがわかりました。また、別の試験では、中性脂肪もLDLコレステロール(悪玉)も減少したという結果が出ています。

健康効果3 お肌をツヤツヤに

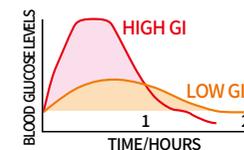
ピーナッツには肌にいい成分がいっぱいです。肌に潤いをもたらすオレイン酸は、血管をしなやかに保ち、酸素や栄養成分を体のすみずみまで運ぶことで新陳代謝がUP。また、ビタミンB1・B2・E、各種ポリフェノールが、美肌へと導きます。

健康効果4 体温を上げるので、冷え症にも有効

ピーナッツのリッチな油が、血管を拡張して、体温を0.8℃程度上昇させます。炭水化物が短時間で体温を上げ・下げするのは違い、脂質は体温をゆっくり上昇させて、その状態を長く保ちます。

健康効果5 食後の血糖値急上昇を抑えて、 肥満や糖尿病を予防！——驚きの低GI食品

ピーナッツは、近年話題の低GI食品。食後の血糖値上昇がゆるやかな食品です。GI(グリセミック・インデックス)とは、食後2時間までに血液の中に入る糖質の量を示すもので、その数値が小さいほど血糖の上昇が抑えられていることを意味します。GI値が最も高いのがブドウ糖の100で、うどんやトウモロコシなどGI70以上の食品が高GI食品、GI55以下なら低GI食品です。ピーナッツは最も低いGI10~19に分類されています。

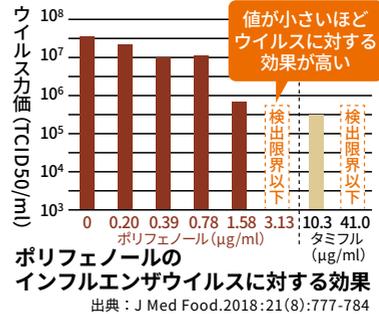


The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.
出典：The University of Sydney

健康効果 6 インフルエンザ予防

長崎大学は、ピーナッツのポリフェノールによるインフルエンザに抵抗する力は、タミフル※よりも効果が高いという研究結果を発表をしました。試験管の中での研究ですが、ピーナッツの薄皮から抽出した物質が多いほど、より高い抗ウイルス活性を示しています。その有効成分がポリフェノールなのです。

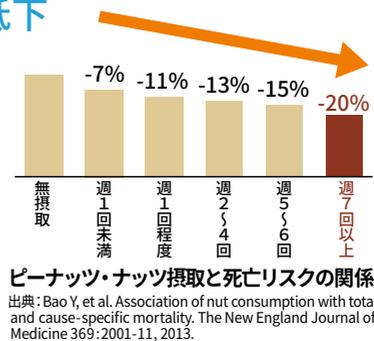
※インフルエンザに罹患した際に使用する薬



健康効果 7 死亡リスクを低下

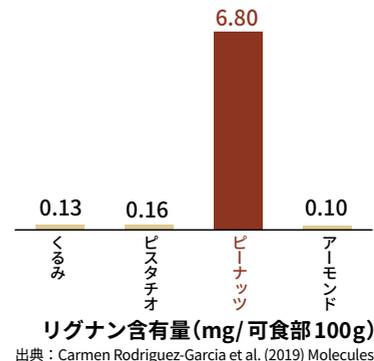
ハーバード大学による約12万人の食生活を30年にわたる追跡調査で、ピーナッツやナッツ類の摂取頻度が高い人ほど死亡リスクが低いという結果が示されています。

まったく食べない人と比較すると、週7回食べる人の心臓病やがんなどによる死亡率は、20%も低いことがわかりました。



健康効果 8 抗ガン作用

ピーナッツが含有するポリフェノール「リグナン」は、植物性エストロゲンともいわれる注目の成分です。近年、さまざまに研究されており、閉経前の女性の乳がん予防になると考えられています。また、その他のガンや慢性疾患の予防への可能性も示唆されていますが、有効性の立証にはさらなるヒト研究が待たれるところです。



健康効果 9 認知症の予防

ピーナッツに豊富なレスベラトロールとオレイン酸が脳の働きを良くして認知症を防ぐ効果が期待されています。オーストラリアの研究で、薄皮つきピーナッツ摂取群の脳血管反応性が、摂らなかった群よりも、右脳で約9%、左脳で約8%も大きくなったことが報告されました。(Nutr Neurosci.2017;20(10):555-562)

健康効果 10 目の老化を防ぐ

紫外線UVAは、目の奥にある網膜に到達し、白内障や加齢性黄斑変性症を起こします。この対策に効果があるのが、ピーナッツの薄皮に含まれるポリフェノール・レスベラトロールです。UVAによって生じた活性酸素を無害化して、網膜を守り、目の老化を防ぎます。 出典：Int J Mol Sci. 2015;16(3):5789-802

健康効果 11 イライラ解消・うつ改善

ピーナッツは、神経を保護する栄養をたくさん含んでいるため、気持ちを安定させてくれます。その代表的な成分が、イライラを防止する「カルシウム」、抗ストレスホルモンの働きを助ける「ビタミンE」、脳や神経の興奮を鎮める「マグネシウム」です。また、ポリフェノールが脳や血管の細胞を守ることで、神経情報伝達物質の量を増やし、うつ症状を改善するという報告もあります。

コラム 世界を飢餓から救う！プランピーナッツ

世界では、8億5000万人もの人が栄養不足・飢餓に苦しんでいます。特に飢餓率が高いのが5歳以下の子供たちです。そんな状況を救うために活躍しているのが、栄養が豊富で安定して価格が安いピーナッツ。全粒のピーナッツを主原料に、ピーナッツバターのような味の栄養治療食がつくられました。パッケージのかどを切るだけでチューチュー吸って摂取できる「プランピーナッツ」です。生後6か月の乳児から老人に至るまで、重度の栄養失調で緊急治療を必要とする人々を救っています。



© UNICEF NIGER

「ピーナッツ」の効果的な食べ方

医学的に正しい食べ方で、 ピーナッツの健康効果を最大に！

身体に良い成分がたっぷりのピーナッツ。医学的に正しい摂取法を知って、おいしく食べながら、その健康効果を十分に享受しましょう。

薄皮つきで食べる

茶色い薄皮を捨ててはいけません。必ず薄皮つきで食べましょう！活性酸素を無害化する抗酸化物質レスベラトロール（ポリフェノール）は、薄皮に含まれているのです。



1日30粒

体重 60kg 程度の大人なら、1日 30 粒食べましょう。疫学調査で、毎日約 30 粒のピーナッツを食べ続けた結果、悪玉コレステロールや中性脂肪が減少したという結果が報告されています。体重 30kg 程度の子どもなら 15 粒に。
(The American Journal of Clinical Nutrition)

朝一番に食べる

朝食前にピーナッツを食べるピーナッツ・ファーストで、身体を酸化から守りましょう。
身体の酸化が最も上がるのが、午前中から正午にかけて。朝、酸化がピークを迎える前にピーナッツを食べておくと、ポリフェノールが大いに力を発揮してくれるはずですよ。

よく噛む

よく噛むことで満腹感が得られたり、咀嚼力が鍛えられます。それだけではありません。ピーナッツをよく噛んで食べると、栄養の吸収が良くなります。小さな子どもやお年寄りには、ピーナッツペーストを活用するのも良いでしょう。

古いものは×

ピーナッツは、新鮮なうちに食べましょう。オレイン酸は酸化しやすい油です。古くなると味が落ちるだけでなく、動脈硬化の原因になる過酸化脂質になります。煎り直して香りと食感が復活しても、油の酸化は元に戻りません。古くなる前に食べることが大切です。

ゆでて栄養UP！

生、焙煎、ゆでの3タイプの市販品を比較すると、ゆでピーナッツが最も多くのポリフェノールを含有していました。
ゆでることで、レスベラトロール他、各種ポリフェノールが確実に増えることがわかっています。

スポーツ時の栄養補給に！

スポーツ前に、ピーナッツを食べると少ない量で高いエネルギー補充が可能です。
スポーツ中は、水分やミネラルの摂取が必須。ピーナッツバターをお湯で溶き、塩で味を調べて冷ましたドリンクがおススメです。
スポーツ後には、疲労回復や筋肉の疲れを和らげ、疲労による酸化ストレスから身体を守ります。

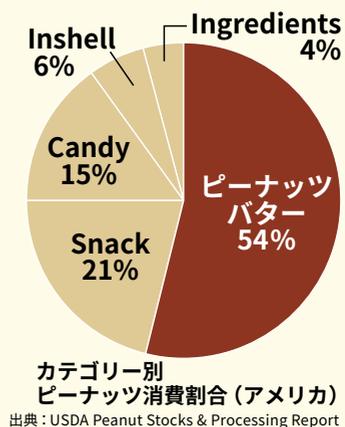
※ハードな運動後は免疫力が低下するので、子どもが摂取する場合はアレルギーに注意



甘くない！アメリカの「ピーナッツバター」

ピーナッツ本来の味を活かした控えめな甘さ アメリカのピーナッツバター

アメリカは、ピーナッツの生産量でも消費量でも、世界のTOP3にランクインしています。そして、アメリカ人が愛してやまないピーナッツバターの消費量は、なんと54%を占めています。ピーナッツバターというと、ピーナッツ風味の甘いペーストを思い浮かべる日本人は少なくないでしょう。しかし、アメリカ人が大好きなピーナッツバターは、実は甘くありません。アメリカ食品医薬品局では、原材料の90%以上がピーナッツでなければ、「ピーナッツバター」としては認めないのです。



おうちで簡単！ピーナッツバターの作り方

材料

ピーナッツ……250g 三温糖………50g
米油※………40g 塩………ひとつまみ

※なたね油やグレープシードオイルでも可。少しオリーブの香りが残りますが、オリーブオイルでも代用可。

作り方

1. フードプロセッサーにピーナッツと米油を入れて、3～5分攪拌させる。
2. ペースト状になってきたら、三温糖と塩を入れる。



他にも、HPでピーナッツのレシピを紹介しています！

調理のポイント

- ・重めのペースト状にしたい場合は、油の量を少なめに。
- ・クランチタイプのピーナッツバターがお好きな方は、攪拌時間を短めに。
- ・甘さ控えめがお好きな方は、砂糖の量を調節してみてください。



レシピ監修：
米澤文雄シェフ

「ピーナッツバター」は アメリカ人の国民食!?

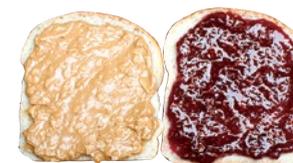


アメリカ人はピーナッツバターで大きく育つ!?

アメリカ人の食卓に欠かせないピーナッツバター。食生活のアイコンともいえる存在です。日本人の思う利用法はもちろんのこと、想定外の使い方でピーナッツバターを楽しんでいます。

アメリカ人のソウルフード!? PB & J サンドイッチ

アメリカ人の食に欠かせないのが、ピーナッツバター & ジェリーサンドイッチです。ピーナッツバターとジェリー（固形物を除いたジャム）を食パンではさんでできあがり。平均的なアメリカ人は高校卒業までに1,500個ものPB & J サンドイッチを楽しんでいるという調査結果が、2002年に報告されています。



ピーナッツバターとジャム、それぞれをパンの片面に塗り、その面を合わせてつくるサンドイッチ

黄金の組み合わせ!? ピーナッツバター×セロリ

日本人が野菜スティックに味噌をつけるように、アメリカ人はセロリにピーナッツバターをつけて食べます。黄金の組み合わせなのだとか。リンゴやバナナにピーナッツバターをつけるのもポピュラーです。



アイスクリームにかけて ピーナッツ・サンデー

ピーナッツバターを溶かして、アイスクリームにかけ流せばできあがり。ピーナッツ味のサンデーです。



コラム アメリカのおふくろの味「ピーナッツバター」 今はセレブのヘルシーフードに!

アメリカ人のピーナッツバター愛の強さは、セレブとて例外ではありません。最近では、俳優やモデルがヘルシーフード、ダイエットフードとして、ピーナッツバターを愛用しています。ピーナッツバターは太りそう!という考えは昔の話。アメリカンセレブたちは、ダイエット&美容・健康効果を期待してピーナッツバターを食事に取り入れています。

アメリカンピーナッツ協会について

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。



公式ホームページ
<https://peanutsusa.jp/>



Instagram
[@american_peanut_japan](https://www.instagram.com/american_peanut_japan)



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

