

今こそ、ピーナッツ・ピーナッツバターを考える ～after コロナの新しい食事様式～ オンラインセミナーを開催しました

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、一般社団法人ウェルネスフード推進協会(所在地：東京都中央区、代表理事：矢澤一良)と共催で、2020年10月20日(火)に、『今こそ、ピーナッツ・ピーナッツバターを考える～after コロナの新しい食事様式～』オンラインセミナーを開催いたしました。

今年は、コロナ禍で迎える初めての秋冬シーズンです。例年に比べて外出頻度が低く、運動不足や免疫力の低下が懸念されています。ピーナッツには、食物繊維や、心身の健康に欠かせない各種のビタミン・ミネラルが豊富に含まれていることに加えて、食後の血糖値急上昇を抑える低GI食品です。また、輸入統計によると、2020年1月から7月のアメリカ産ピーナッツバター輸入量は、前年同期比24.2%増と、一般家庭でもピーナッツバターが徐々に浸透してきていると考えられます。



矢澤 一良 先生



井上 浩義 先生



浜内 千波 先生

本セミナーの開会に際して、一般社団法人ウェルネスフード推進協会 代表理事の矢澤一良氏は、「コロナ禍での生活において、年代問わず健康への関心が高まっています。ニューノーマルな生活が要求される日々ですが、しっかり栄養を摂り、運動をして体力をつけることが免疫力を高めるためにも大切です。」と挨拶を述べました。

第1部では、ピーナッツの健康効果、そしてafterコロナの生活にピーナッツバターを上手に活用すべき理由を、慶應義塾大学 医学部 井上浩義先生より解説いただきました。

井上先生は、「毎日ピーナッツを食べる群と、ほとんど食べない群のBMI値には1.4の差があり、これは、身長170cmの人であれば体重で4kgもの差になります。また、ピーナッツやナッツを週に5日以上食べる人は、ほとんど食べない人に比べて、日本人の死因第3位である心臓・血管病の相対的なリスク係数が40%以上減ることがわかっています。血管の善玉コレステロールと悪玉コレステロールの比率を小さくし、血管を守ってくれます。そして、脳の血管を広げ、認知機能の維持にもつながります。」と解説しました。

日本人の食物繊維摂取量は世界最低レベルであり、特に女性においては、大腸がんは社会的問題となっています。ピーナッツ 100g に含まれる食物繊維は、ごぼうやレンコンよりも圧倒的に多く含まれます。また日本では、糖尿病予備軍も含めるとおよそ 2,000 万人が高血糖だと考えられていますが、ピーナッツには血糖値スパイクの抑制効果もあるため、2 型糖尿病の予防にもなります。

after コロナの食事において、「ピーナッツバターはピーナッツの栄養価をそのままに、ペースト状になっているため、小児や高齢者に特におすすめの食材です。茹でたり、加熱調理をするとポリフェノール量が増加することもわかっており、スープなどの料理に入れるのも良いでしょう。人間の体は午前中が最も酸化しやすいため、ピーナッツバターを摂り入れるタイミングとしては、朝食が最も効率よくピーナッツの利点を享受できます。」とコメントしました。ピーナッツの薄皮に含まれる成分には、インフルエンザウイルスの活性化を抑制する効果があるとの研究も発表されています。



左から時計回りに、「ピーナッツバターライス」、「ピーナッツバターボール」、「ヨーグルトピーナッツバター」。

第 2 部では、習慣的にピーナッツやピーナッツバターを摂り入れるお料理方法について、人気料理研究家でファミリークッキングスクール主宰の浜内千波先生から、レシピ 3 品の実演を交えて講演いただきました。今回紹介したレシピは、特別な調理器具を使わずに、忙しい朝に誰でも簡単に作れる朝食メニューです。

1 品目に紹介した『ピーナッツバターボール』は、ピーナッツバターと粉チーズで作るおつまみ・お菓子です。ピーナッツバターのコクと、粉チーズのうま味が合わさることで、コク深く、お酒にも、コーヒーにも合う一品です。冷蔵庫で保存すれば、生チョコのような食感も味わえます。また、お鍋やスープのコクだしや、和え物など、うま味とコクのベースとしても使えるので、万能調味料としても大活躍です。

2 品目のレシピは、『ヨーグルトピーナッツバター』。朝食の定番であるヨーグルトは発酵食品であり、腸内環境を整えることでも知られていますが、ジャムや上白糖の代わりに、ヨーグルトにピーナッツバターを混ぜてみましょう。ジャムや白砂糖が血糖値を急上昇させてしまうのに対して、ピーナッツバターは血糖値の急上昇を防ぐ低 GI 食品です。程よい塩味がヨーグルトの美味しさを引き立ててくれます。

3 品目にご紹介したのは、『ピーナッツバターライス』。ご飯にピーナッツバターを混ぜるだけで、栄養豊富な混ぜご飯の出来上がりです。冷凍ミックスベジタブル等を混ぜ込めば、栄養価をプラスすることもできますし、クラシティブームのピーナッツバターを使用すれば、味付けはもちろん、ピーナッツが具材にもなります。今回は、キッチンペーパーを使って作った簡単にできる半熟卵とケチャップをトッピングに乗せて、たんぱく質と彩りを添えました。



■登壇者 プロフィール



慶応義塾大学医学部教授 いのうえ ひろよし 井上 浩義先生

医学博士、理学博士。九州大学理学部化学科卒業。同大学院理学研究科博士課程修了。専門は薬理学、原子力学、高分子化学。食と健康についての造詣が深く、企業や一般人向けのセミナーの講師を数多く務める。著書に「ハーバード大の研究でわかった ピーナッツで長生き! (文藝春秋)」、「やせる! 健康! 血管しなやか! 1日20粒のピーナッツパワー (主婦の友社)」など多数。



料理研究家 ファミリークッキングスクール主宰 はまうち ちなみ 浜内 千波先生

徳島県生まれ。大学卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。1980年ファミリークッキングスクールを開校。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。

■アメリカンピーナッツ協会とは

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](https://www.instagram.com/american_peanut_japan)

「本件に関するお問い合わせ」
アメリカンピーナッツ協会広報事務局 / 担当：改正、風間 かいしやう
E-mail：apc@prinfo.jp