

春から始める“インナーケア”の新習慣 “ピーナッツ”には美肌や健康に良い栄養素がいっぱい！ ～忙しい朝に“ピーナッツ”をプラスして心も体も軽やかにリスタート～

4月は新しい事を始めるのにとっても良い季節ですね。アメリカンピーナッツ協会(駐日事務所：東京都港区南青山、代表：天野 いず美)は、いつもの食事にプラスする事で、内側からの美しさをサポートするピーナッツを活用した、“インナーケア”の新習慣を提案いたします。

ピーナッツを食べると、“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。実は、ピーナッツには、美肌や健康に良いと言われている栄養素がたっぷり詰まっています。欧米のセレブリティやモデルたちの間では、ダイエット時の朝食や間食に、トレーニング時の栄養補給に、ピーナッツは定番の食材です。



ピーナッツは、「ナッツ」という名前がついていますが、豆の仲間です。ゆでた大豆や、納豆の1.5倍以上のたんぱく質が含まれています。また、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です。オレイン酸は、血管をしなやかに保ち、酸素や栄養成分を身体のすみずみまで運ぶことで新陳代謝がUPします。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！ピーナッツは、豆とナッツのいいところどりの食材なのです。

◆美の新習慣①:ピーナッツの効果的な食べるタイミング

朝一番に食べる“朝ピー”のすすめ！

体温を上げるために、朝ピーナッツを食べる習慣“朝ピー”がおすすです。ピーナッツのヘルシーな脂質が血管を拡げることで、体温が0.8℃程度上がります。しかも、脂質による体温上昇は、すぐに下がることなく、その状態を長く保ちます。また、体内の活性酸素が一番増えるのが正午なので、その前に抗酸化物質たっぷりのピーナッツを食べておくことは、酸化予防にもなりますよ。

◆美の新習慣②:ピーナッツの効果的な選び方

ピーナッツの健康効果を余すところなく摂取できる“ピーナッツバター”を活用！

FDA(米国食品医薬品局)では原材料の90%以上にピーナッツを用いたものを「ピーナッツバター」と定義しています。甘さは控えめでお料理にも使いやすいですよ。ピーナッツバターにすることで、そのまま食べるよりも消化が良く、オイルの吸収率が2倍も高まります。それによって、脂溶性のビタミンEやポリフェノールの吸収率がアップすることも期待できます。また、ピーナッツの薄皮に含まれる「レスバトロール」は長寿遺伝子を活性化するといわれ、抗酸化効果があるので、アンチエイジングや美肌にも効果が期待できます。ピーナッツバターを選ぶ時は、原料にも是非注目してみてください！

◆原料の90%以上がピーナッツの“アメリカン・ピーナッツバター”のご紹介



「アメリカンピーナッツバター」の一例

アメリカンピーナッツバターは、クランチタイプ、クリーミータイプなどがあり、様々なメーカーより発売されています。ピーナッツバターというと、甘いペーストを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、アメリカンピーナッツバターはピーナッツ本来の豊かな風味が楽しめ、甘さ控えめでお料理にも活用できます。ピーナッツの薄皮が含まれているものもあります。

◆忙しい朝にもピッタリ！いつものメニューに“ピーナッツバター”をプラス！

・トースト×ピーナッツバター

いつものトーストにピーナッツバターをオン。ピーナッツは、低GIで食後の血糖値上昇をゆるやかにし食後の満足感が継続しやすくなります。



・りんご×ピーナッツバター

欧米のセレブリティやモデルの間では、健康的な食事としてセロリやりんごにピーナッツバターをデップして食べるのが定番。満腹感があり、植物性たんぱく質をプラスできるので、ダイエットフードとして好まれています。



・ヨーグルト×ピーナッツバター

ピーナッツには食物繊維も豊富。100gあたりに含まれる食物繊維量は、なんとサツマイモの約3.5倍です。ヨーグルトに混ぜるだけで美腸(朝)食に！コクと少しの塩味が、ぐっとヨーグルトの美味しさを引き立てて、新しい味を発見できます。



・味噌×ピーナッツバター

お味噌とピーナッツバターを1:1で入れるだけで、味にぐっと深みが出ます。出汁いらずで、時短メニューとしてもお役立ちです。忙しくても、和食が食べたい朝に。



※アメリカンピーナッツ協会のHPではピーナッツやピーナッツバターを活用したレシピが他にも多数掲載されています。是非ご覧ください。(Webサイト：<https://peanutsusa.jp/>)

◆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。

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

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