

## スポーツの秋！スポーツ栄養学の視点から見た 運動後の補食におすすめ！ピーナッツ・ピーナッツバターの簡単レシピを公開

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、大妻女子大学家政学部臨床栄養管理研究室 教授 川口美喜子先生にご協力をいただき、スポーツ栄養学の見地からピーナッツの栄養素に注目した運動後の補食におすすめのレシピを公開いたします。



ピーナッツは、ナッツのようでは実は豆の仲間です。豆にもナッツにも健康的なイメージがありますが、大豆の特徴と同じように、ピーナッツはたんぱく質が豊富です。たんぱく質の他にも、ピーナッツにはスポーツ栄養学において体づくりに欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。

大妻女子大学家政学部教授の川口美喜子先生に、スポーツ栄養学の視点からピーナッツの栄養素についてお話しいただきました。

スポーツ後、疲労感を早くとることは大切です。ピーナッツには、疲労回復効果のあるアルギニンや、たくさんの汗をかいた後に補給した方がよい、ミネラル（鉄・カリウム・マグネシウムなど）がたくさん含まれています。

また、太陽の強い光を浴びることも、私たちの体にとっては酸化ストレスを受け疲れやすくなりますが、ピーナッツに含まれるビタミン E は酸化ストレスを防ぐ効果が期待されます。

さらに、ピーナッツに多く含まれるオレイン酸・リルン酸などの不飽和脂肪酸は、炎症や血管が硬くなったりする動脈硬化を防ぐ効果があり、健康に良い成分の一つです。

ピーナッツバターを油の代わりに使用したり、ピーナッツをスムージーに入れることで、手軽に豊富な栄養素を摂取することができますので、スポーツを楽しんでいる方や日々の健康が気になる方も、是非、試してみてください。



### ちくわとしらすのピーナツバターサンド

～動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の“W たんぱく”を手軽に摂取～



#### ○材料

- ・食パン 8枚切り 2枚
- ・アメリカ産ピーナツバター 片面 15g
- ・ちくわ 1本半とバター10g
- ・しらす 大さじ2
- ・バター 10g (パンを焼く時に使用)

#### ○作り方

1. パン2枚にピーナツバターを塗る。
2. ちくわは縦半分に切る。
3. フライパンにバターを溶かし、ちくわを焦げめがつくまで焼き、しらすを足してさらに炒める。
4. パンにちくわを並べてのせる、しらすものをのせる。パンで挟む。
5. フライパンにバターを溶かし、パンを焼き目がつくくらいに両面を焼く。
6. アルミホイルに包み、切り口にちくわが3つ並ぶように半分に切り盛り付ける。

ポイント：しらすをピザ用などのチーズに変えても良いでしょう。焼きサンドの器具がある方は活用しましょう。



### ピーナツ香るさつまいもの煮物

～旬の野菜とピーナツの、簡単疲労回復レシピ～



#### ○材料

- ・さつまいも 大1本
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ1弱

・アメリカ産ピーナツバター 小さじ大盛り 2 杯

・水 150cc 程度

○作り方

1. さつまいもを 1.5～2cm ぐらいの輪切りにして、鍋に並べる。
2. 鍋にさつまいもが浸る程度に水を注ぎ、煮る。
3. さつまいもが少し柔らかくなったら、みりん、醤油、ピーナツバターを入れて煮込む。
3. 汁がなくなるまで、焦げ付かないように煮る。

ポイント：レーズンを加えても良いでしょう。



## ピーナツ入りカラフルスムージー(2 種)

～豆腐まるごと！手軽に高たんぱくチャージ～



○材料

・絹ごし豆腐 小 1 丁

・リンゴ 1/4 個 または バナナ 1/2 本

・ブロッコリー 3 房 または 赤パプリカ 1/4 個

・アメリカ産ピーナツ 大さじ大盛り 2 杯

○作り方

1. 絹ごし豆腐をパックの水分も一緒に器に入れる。
2. リンゴとブロッコリーまたは、バナナと赤パプリカを加える。
3. ピーナツを加えて、ハンドミキサーにかける。

ポイント：ブロッコリーは緑のスムージー、赤パプリカは赤のスムージーになります。

甘みが少ない場合には、はちみつを足すと良いでしょう。

仕上がりのとろみを緩くした方が、好みの場合は牛乳や豆乳を足しても良いでしょう。

ブルーベリーを使うと紫のスムージー、赤身メロンを使うと黄色のスムージー、

カブを使うと白のスムージーになります。

野菜と果物を 1 種類ずつ選び、色を楽しんで作りましょう。

**大妻女子大学家政学部 臨床栄養管理研究室 教授 川口美喜子先生**

管理栄養士・医学博士。

1957 年生まれ、島根県出雲市出身。専門はがん病態栄養並びにスポーツ栄養学。2004 年 4 月島根大学医学部附属病院栄養管理室長、2007 年 4 月特殊診療施設臨床栄養部副部長、2013 年 4 月に母校である大妻女子大学教授に就任。研究分野は、臨床栄養学・健康科学。多岐に渡り、アスリートに対するスポーツ栄養の指導と支援を行っている。



**◆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。

公式サイト : <https://peanutsusa.jp/>

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

Instagram : @american\_peanut\_japan