

ピーナッツ： ダイエット中こそ自分 へご褒美を

血圧を下げ、体重を減らす。

最高の気分自分になるために食生活を改善しようとしていませんか。朗報です。ピーナッツは、満腹感を長く持続させることで食欲を抑えるだけでなく、健康にも良い影響を与えるかもしれません。その中には、自分の命を救うような効果もあるかもしれません。



肥満の蔓延とその影響



WHOによると、18歳以上の成人のうち19億人以上が体重過多（人口の39%）、6億5千万人が肥満（人口の13%）に分類されています¹。残念ながら、このような状態になると、2型糖尿病²や心血管疾患³など、米国における主要な死因のひとつである深刻な疾患にかかるリスクが高まります⁴。リスクを下げるためには、適切な食事と運動が不可欠ですが、最近の研究で、いくつかの食品の選択がより有益であることが明らかになりました。



研究内容

研究者たちは、2型糖尿病のリスクを抱える成人を対象に、ナッツやナッツバターを一切食べないように指示した「コントロール群」と、「ピーナッツ群」の2つのグループに6ヶ月間の減量ダイエットをさせました。ピーナッツグループは、軽く塩味をつけた乾煎りのピーナッツを1日2回、食前に35g（1日合計70g、2.5オンス）摂取した。それ以外の減量方法は同じでした。さて、その結果はどうだったのでしょうか？

——— 研究結果をご覧ください。 ———→

驚きの結果

6ヶ月後、研究者たちはかなり驚くべき結果を目にしました。

- ▶ **体重減少**-1日70gの薄塩乾燥煎りピーナッツを追加しても、ピーナッツグループの体重は減少しました。体重減少-ピーナッツ群に乾燥ローストピーナッツを70g/日追加しても、両群とも体重減少に成功しました。⁵
- ▶ **血糖値管理**- 両グループとも、空腹時血糖値とインスリンのコントロールが改善され、長期的な血糖値コントロールの指標である**HbA1c**も改善されました。
- ▶ **血圧の低下**-ピーナッツグループとコントロールグループとでは、収縮期血圧の低下がより顕著でした。



ダイエット中でも楽しめるご褒美

研究者たちは、ピーナッツグループの食事にピーナッツを加えることで、ダイエットの効果が向上したことに感銘を受けました。ですから、減量目標を達成するのが難しいと感じている方にとって、ピーナッツはまさにドクターの指示通りかもしれません。

ピーナッツには、タンパク質、食物繊維、心臓によい脂肪などが含まれているため、空腹を満たしつつダイエットを続けることができます。

さらに、心臓血管系疾患のリスクを下げる(血圧を下げるなど他の健康効果もある)という付加価値もあり、常にあなたをサポートしてくれるスナックの1つなのです。

Sources:

1. Obesity and overweight. World Health Organization. (2021, June 9). Retrieved June 1, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

2. Lighthart S, van Herpt TT, Leening MJ, Kavousi M, Hofman A, Stricker BH, van Hoek M, Sijbrands EJ, Franco OH, Dehghan A. Lifetime risk of developing impaired glucose metabolism and eventual progression from prediabetes to type 2 diabetes: a prospective cohort study. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2016 Jan;4(1):44-51. doi: 10.1016/S2213-8587(15)00362-9. Epub 2015 Nov 11. PMID: 26575606.

3. Khan SS, Ning H, Wilkins JT, Allen N, Carnethon M, Berry JD, Sweis RN, Lloyd-Jones DM. Association of Body Mass Index With Lifetime Risk of Cardiovascular Disease and Compression of Morbidity. *JAMA Cardiol.* 2018 Apr 1;3(4):280-287. doi: 10.1001/jamacardio.2018.0022. PMID: 29490333; PMCID: PMC5875319.

4. Leading Causes of Death. Center for Disease Control and Prevention. (2021, July 26). Retrieved June 1, 2022, from <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/leading-causes-of-death.htm#publications>

5. Petersen KS, Murphy J, Whitbread J, Clifton PM, Keogh JB. The Effect of a Peanut-Enriched Weight Loss Diet Compared to a Low-Fat Weight Loss Diet on Body Weight, Blood Pressure, and Glycemic Control: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients.* 2022; 14(14):2986. <https://doi.org/10.3390/nu14142986>



ピーナッツは血圧を下げる ことができますか？

ピーナッツに軽く塩味をつけただけなのに、参加者は対照群に比べ収縮期血圧の改善が見られました。

なぜでしょうか？事実を確認してみましょう。

- ▶ 多くの方は、薄塩のピーナッツがもともと減塩食品であり、通常1食あたり90~100mgしか含まれていないことを知りません。
- ▶ ピーナッツには、血管を拡張して血圧を下げる働きをするアミノ酸の一種であるアルギニンが最も多く含まれています。
- ▶ また、ピーナッツは、血圧の調整に役立つことで知られる**マグネシウム**の優れた供給源でもあります。



ピーナッツのパワーに関するレシピ、研究、事実についてもっと知りたいですか？Facebook、Twitter、Instagram、LinkedIn、Pinterestでフォローしてください。



Peanut Institute

peanut-institute.com