



ピーナッツで
糖尿病を予防

予防と管理の
力を持つ栄養満点の
食品です。

ナッツ類は、American Diabetes Association(米国糖尿病協会)では“スーパーフード”とされています。ピーナッツは、栄養価が高く、空腹感を満たし、低血糖の零食として、糖尿病患者の間で古くから知られています。しかし、それはピーナッツやピーナッツバターがもたらすメリットのほんの一部にすぎません。

植物性食品 のパワー



9つの研究では、合計307,099人の参加者が、植物性の食事と2型糖尿病の予防との間に肯定的な関係を示しました。ナッツを豊富に含む食事は特に効果的であることが判明しました。

増加傾向にある問題への対応

現在、米国では**3400万人**の人々が糖尿病を患っており、そのうち5人に1人は糖尿病だと気づいていません。

8,800万人の成人(米国人口の3分の1以上)が糖尿病の予備軍であり、84%が自覚していません。

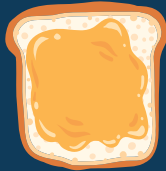
糖尿病患者の**90~95%**は2型糖尿病で、ほとんどの場合避けることができますが、ピーナッツは糖尿病の予防と管理に役立ちます。



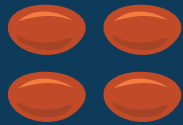
即効性/わずかな量で予防



1食分(1オンス)のピーナッツを夜食として摂取したところ、翌朝の**血糖値が改善されました。**



ピーナッツバターを週に5回摂取した女性の2型糖尿病発症リスクが**21%低下**しました。



週に4回以上ナッツ類を摂取している参加者は、摂取していない参加者に比べて、糖尿病のリスクが**53%減少**しました。



2020年の研究では、新鮮な野菜や果物、全粒穀物、脂肪分の少ない乳製品、魚、ナッツ類(ピーナッツを含む)を多く含む食事は、2型糖尿病のリスクを下げることが分かりました。

赤身の肉や加工肉、精製された穀物、砂糖入り飲料などがリスクを高めました。



ナッツを含む**地中海式食事療法**の**修正版**に続いて、2型糖尿病の発生率の低下にも関連しています。



アーモンドそれともピーナッツ?

どちらも糖尿病患者の血糖値を改善する効果がありますが、ピーナッツの方が価格がお手頃で、(アーモンドの栽培には大量の水が必要なため)持続可能であるという利点があります。

"本研究は、人々が低コストの選択肢としてピーナッツを選ぶことで、アーモンドのような高価なナッツから得られるのと同じ効果を得られることを強調しています。"

- サマラ・スターリング博士
ピーナッツ研究所 研究責任者

思考の糧

糖尿病を管理している人も、糖尿病を予防するための食事を探している人も、ピーナッツとピーナッツバターは、栄養価の高いさまざまな植物性食品と一緒に摂ることで、目標をサポートする重要な栄養素を提供します。

最新の研究情報は、**Peanut-Institute.com**でご覧いただけます。日々の健康情報やレシピについては、

Facebook、Twitter、Instagram、LinkedIn、Pinterestをフォローしてください。

出典については、
こちらをご覧ください
[Peanut-Institute.com](https://peanut-institute.com)



The
Peanut Institute