

大きなメリット *

ピーナッツのような植物性タンパク質は、ファーストフードに含まれる一般的な動物性タンパク質よりも健康的です。このように、食材を変えることで長期的な健康と福祉を向上させることができます。



- ★ **植物性タンパク質は長生きに役立ちます。** ナッツや豆類と動物性タンパク質を比較した研究では、肉の摂取量が多いと死亡リスクが高まることが示されました。⁷
- ★ **タンパク質を交換することで、糖尿病を予防することができます。** 植物性タンパク質を動物性タンパク質に置き換えることで、糖尿病を発症する可能性を大幅に下げることができます。⁸
- ★ **植物性タンパク質を摂取すると、歩くのが速くなる。** 高齢者では、歩行速度が速いほど植物性タンパク質の摂取量が多く、歩行速度が遅いほど動物性タンパク質の摂取量が多いことに関連します。⁹ ファストフードならメリットがないでしょう!
- ★ **植物性タンパク質は、より持続可能です。** ピーナッツは、卵やチーズなどのタンパク質源よりも温室効果ガスの排出量が少なく¹⁰、植えた土に窒素を供給し¹¹、他のナッツよりも栽培に使う水の量が少なく済みます。¹²

参考資料:

1. Abid, Z., A.J. Cross, and R. Sinha. Meat, dairy, and cancer. *Am J Clin Nutr*, 2014. 100 Suppl 1: p. 386s-93s. Craig, W.J. and A.R. Mangels, Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*, 2009. 109(7): p. 1266-82.
2. Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Scherr PA, Tangney CC, Hebert LE, Bennett DA, Wilson RS, Aggarwal N. Dietary niacin and the risk of incident Alzheimer's disease and of cognitive decline. *J Neurosci*. 2004 Aug;24(18):4661-4668. doi: 10.1523/JNEUROSCI.0258-04.2004. PMID: 15258207; PMCID: PMC1739176. <https://doi.org/10.1136/jnnp.2003.025858>
3. Asghari G, Ghorbani Z, Mirmiran P, Azizi F. Nut consumption is associated with lower incidence of type 2 diabetes: The Tehran Lipid and Glucose Study. *Diabetes Metab*. 2017 Feb;43(1):18-24. doi: 10.1016/j.diabet.2016.09.008. Epub 2016 Nov 16. PMID: 27865656.
4. Guasch-Ferré A, Liu X, Malik VS, Sun Q, Willett WC, Manson JE, Rexrode KM, Li Y, Hu FB, Bhupathiraju SN. Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease. *J Am Coll Cardiol*. 2017 Nov 14;70(20):2519-2532. doi: 10.1016/j.jacc.2017.09.035. PMID: 29145952; PMCID: PMC5762129.
5. Barbour JA, Howe PR, Buckley JD, Bryan J, Coates AM. Cerebrovascular and cognitive benefits of high-oleic peanut consumption in healthy overweight middle-aged adults. *Nutr Neurosci* 2016;1-8.
6. Anjom-Shoae J, Sadeghi O, Keshteli AH, Afshar H, Esmailzadeh A, Adibi P. Legume and nut consumption in relation to depression, anxiety and psychological distress in Iranian adults [published online ahead of print, 2020 Mar 12]. *Eur J Nutr*. 2020;10.1007/s00394-020-02197-1. doi:10.1007/s00394-020-02197-1.
7. Virtanen HEK, Voutilainen S, Koskinen TT, Mursu J, Kokko P, Ylilauri MPT, Tuomainen TP, Salonen JT, Virtanen JK. Dietary proteins and protein sources and risk of death: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. *Am J Clin Nutr*. 2019 May 1;109(5):1462-1471. doi: 10.1093/ajcn/nqz025. PMID: 30968137.
8. Malik VS, Li Y, Tobias DK, Pan A, Hu FB. Dietary Protein Intake and Risk of Type 2 Diabetes in US Men and Women. *Am J Epidemiol*. 2016 Apr 15;183(8):715-28. doi: 10.1093/aje/kwv268. Epub 2016 Mar 28. PMID: 27022032; PMCID: PMC4832052.
9. Coelho-Junior HJ, Calvani R, Gonçalves IO, Rodrigues B, Picca A, Landi F, Bernabei R, Uchida MC, Marzetti E. High relative consumption of vegetable protein is associated with faster walking speed in well-functioning older adults. *Aging Clin Exp Res*. 2019 Jun;31(6):837-844. doi: 10.1007/s40520-019-01216-4. Epub 2019 May 21. PMID: 31115875.
10. J.A. McCarty et al. "Life Cycle Assessment of Greenhouse Gas Emissions Associated with Production and Consumption of Peanut Butter in the U.S." *Transactions of the American Society of Agricultural and Biological Engineers*, 2014, vol. 57, no. 6., pp. 1741-1750.
11. H. Valentine. "The Role of Peanuts in Global Food Security." *Peanuts: Genetics, Processing, and Utilization*. H.T. Stalker and R.F. Wilson, eds. London: Academic Press and AOCs Press, 2016, pp. 447-61.
12. National Peanut Board. (2022, January 25). New Data Confirms Peanuts are More Water Efficient Than Ever | National Peanut Board. [NationalPeanutBoard.Org](https://www.nationalpeanutboard.org/news/new-data-confirms-peanuts-are-more-water-efficient-than-ever.htm). Retrieved May 2, 2022, from <https://www.nationalpeanutboard.org/news/new-data-confirms-peanuts-are-more-water-efficient-than-ever.htm>

移動中でもラク

ピーナッツとピーナッツバターは、より栄養価が高く、より手頃で、より迅速で便利なおいしい食事を提供してくれるのです。外出先でも食べられるスナックをお探しなら、ピーナッツとピーナッツバターはいかがでしょう。ピーナッツはファストフードではなく、おいしいものを早く食べられる食品なのです。

