

# ピーナッツでパワーアップ

## 植物性プロテインを毎日のルーティンに。

甘いスナックや飲み物に手を伸ばして一日をやり過ぎるのが日課になっているなら、もっといい方法があります。ピーナッツとピーナッツバターは、1日1回食べるだけで、毎日の仕事をよりスムーズに（そしてより健康的に）し、より多くのエネルギーと集中力を提供し、ストレスを軽減してくれます。



## ピーナッツはどれほどすごいですか？

ピーナッツは1個あたり7gと、ナッツ類の中で最も多くのタンパク質を含んでいます。さらに、私たちの体をベストな状態に保つために必要な19種類の重要なビタミンとミネラルが含まれており、その中には「摂取が難しい」と分類されているものも含まれています。<sup>1</sup>



## 脳を満たす

大学生（18～33歳）を対象とした研究では、ピーナッツとピーナッツバターの摂取は以下のことと関連していました。

- 記憶力の向上
- ストレスの軽減
- 不安や抑うつが減少する<sup>2</sup>



# 活力と集中力を維持する

植物性タンパク質とヘルシーな脂肪を含むピーナッツは、エネルギー密度の高い食品です。<sup>3</sup> というのは、体が燃料として使うことができるということです。しかし、それだけではありません。

**安静時のカロリー消費量を増やす。**ピーナッツを8週間摂取した被験者は、REE (安静時エネルギー消費量) が11%増加しました。<sup>4</sup>

**低グリセミック指数。**ピーナッツは糖分の多いスナック菓子のように血糖値を上昇させないので、後で「クラッシュ」する感覚を防ぐことができます。

**頭を冴えさせる。**ピーナッツには抗酸化物質のレスベラトロールが含まれており、脳への血流を増加させることが示されています。<sup>5</sup>

**より少ないカロリーでより多くの満足感。**ピーナッツとピーナッツ製品のカロリーの18%は体に吸収されないの、重さを感じることなく満足感を得ることができます。



## 長期的な健康習慣

ピーナッツを食べることは、以下のことと関連しています。

- 早期死亡のリスクを21%低減<sup>6</sup>
- 心臓病による死亡リスクを24%低減
- 大腸がん、胃がん、膵臓がん、肺がんのリスクを低減。<sup>7</sup>

### 参考資料:

1. USDA National Nutrient Database.
2. Parilli-Moser, I., et al., Consumption of peanut products improves memory and stress response in healthy adults from the ARISTOTLE study: A 6-month randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.09.020>
3. Arya SS, Salve AR, Chauhan S. Peanuts as functional food: a review. *J Food Sci Technol*. 2016 Jan;53(1):31-41. doi: 10.1007/s13197-015-2007-9. Epub 2015 Sep 19. Review. PubMed PMID: 26787930; PubMed Central PMCID: PMC4711439.
4. Alper CM, Mattes RD. Effects of chronic peanut consumption on energy balance and hedonics. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2002 Aug;26(8):1129-37. PubMed PMID: 12119580.
5. Kennedy DO, Wightman EL, Reay JL et al. Effects of resveratrol on cerebral blood flow variables and cognitive performance in humans: a double-blind, placebo-controlled, crossover investigation. *Am J Clin Nutr*. 2010;91(6):1590-97.
6. Luu HN, Blot WJ, Xiang YB, et al. Prospective evaluation of the association of nut/peanut consumption with total and cause-specific mortality [published correction appears in *JAMA Intern Med*. 2016 Aug 1;176(8):1236]. *JAMA Intern Med*. 2015;175(5):755-766. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8347.
7. Zhang D, Dai C, Zhou L, et al. Meta-analysis of the association between nut consumption and the risks of cancer incidence and cancer-specific mortality. *Aging (Albany NY)*. 2020;12(11):10772-10794. doi:10.18632/aging.103292.
8. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1007-14. doi: 10.1016/j.jalz.2014.11.009. Epub 2015 Feb 11. PMID: 25681666; PMCID: PMC4532650.
9. Metcalfe-Roach A, Yu AC, Galz E, Cirstea M, Sundvick K, Klinger D, Foulger LH, Mackenzie M, Finlay BB, Appel-Cresswell S. MIND and Mediterranean Diets Associated with Later Onset of Parkinson's Disease. *Mov Disord*. 2021 Apr;36(4):977-984. doi: 10.1002/mds.28464. Epub 2021 Jan 6. PMID: 33404118; PMCID: PMC8248352.



# 計画を立てる

ピーナッツを毎日の食事に取り入れるべき「理由」が分かったところで、次は「いつ」食べれば最大の効果が得られるかを見てみましょう。



**課題:**  
「朝から疲れを感じる。」

**対策:**  
前日の食事は、翌日の体調に大きな影響を与えます。夜食にピーナッツを1食分(1握り)食べると、食欲が抑えられ、不健康な加工食品や脂肪分の多い食品は避けられます。

**課題:**  
「午後にはお腹が空いて怒りっぽくなり、疲れ果ててしまう。」

**対策:**  
昼食の前に疲れてスナックを食べていませんか?朝食にピーナッツを1つ加えましょう。ピーナツバターと雑穀トーストと一緒に食べれば、タンパク質と食物繊維が同時に摂取でき、ランチタイム以降の空腹感を抑えることができます。

**課題:**  
「夕食前(と夕食後)に間食をしすぎてしまう。」

**対策:**  
地中海式ダイエットやMINDダイエットなど、果物や野菜、ナッツ類を豊富に含む食事は、空腹感を満たすだけでなく、アルツハイマー病<sup>8</sup>のリスクの低下やパーキンソン病<sup>9</sup>の発症遅延など、健康にも大きな効果があることが分かっています。

植物性プロテインを取り入れて毎日のルーティンを強化しましょう。



Facebook、Twitter、Instagram、LinkedIn、PinterestでThe Peanut Instituteをフォローして、ヘルシーなヒント、研究、レシピを毎日手に入れましょう

