



様々な栄養が貯めこまれている天然のサプリメントとして人気のナッツは美容や健康に気を使う方におすすめの食材。脂肪分が多いと思われがちですが、不飽和脂肪酸という血液中の中性脂肪やコレステロール値の調節を助ける体に良い脂質で占められています。小腹が空いたときにつまんで気軽に食べられるのも魅力的。身近なナッツのパワー、それを手軽に料理にプラスする方法を紹介します。

ナッツ辞典 ~おすすめナッツを紹介！~

栄養がたっぷり♪

ナッツの人気に一役買っているのが豊富に含まれるビタミン。高い抗酸化作用で活性化酸素によって細胞が傷つくことを防ぎ、老化を予防します。食物繊維も多く、腸内環境を整えてくれるほか、ミネラルや鉄分など現代人に不足しがちな栄養素を補給するのにも最適。腹持ちもいいので、小腹が空いたときに数粒ずついかがですか？

ナッツの食べ方・選び方

食べ方

1日に片手で一握り分(25g程度)をよく噛んで食べる。水分も一緒に取ることでさらに効果UP!

選び方

塩分など余分な調味料がついていないものをおすすめ。

食べ過ぎは注意!

体によくても食べ過ぎは厳禁! 体の不調につながります。(肥満につながる・お通じがよくなりすぎる)



美肌を目指すなら アーモンド



老化予防や美肌に効果があるとされているビタミンEがナッツ類の中でも群を抜いて豊富です。食物繊維はさつまいもの4倍も含有しているので便秘の解消にも◎。

記憶力UP!には ピーナッツ



脳の機能を高めてくれるレシチンが含まれているので、記憶力の向上や脳の老化防止に効果があると言われています。解毒効果もあるので、お酒のつまみなどにどうぞ。

血行促進には クルミ



動脈硬化などを防ぐと言われ、魚などに含まれる不飽和脂肪酸のオメガ3が多く、血行促進、疲労回復などに効果があるようです。昔は貴族の美容食として愛好されていたとか。

血糖値が心配なら ヘーゼルナッツ



コレステロール値と血圧を下げる効果があると言われているオレイン酸を、ナッツ類の中でもっとも豊富に含んでいます。血糖値や血圧が気になる方におすすめです。

..... 絶品! クルミダレ.....

冷蔵庫で2~3ヶ月保存可

むきくるみ..... 100g	みりん..... 大さじ1
みそ..... 100g	酒..... 大さじ2
さとう..... 100g	

①むきくるみをフードプロセッサーで少し形が残るくらい細かく砕いて砂糖を混ぜる。

②残りの材料と①をよく混ぜてできあがり!

ご飯や、こんにゃく、野菜につけて食べてみましょう!

..... 万能! アーモンドダレ.....

冷蔵庫で2~3週間保存可

アーモンド(皮付き)..... 60g	しょうゆ..... 小さじ1/2
オリーブオイル..... 大さじ8	おろししょうが..... 6g

①アーモンドを厚めのポリ袋などに入れて麺棒で上から押しつぶし、ざらめ程度の細かさに砕く。

②①に調味料を混ぜてできあがり!

煮物やパスタなどお料理の最後の仕上げに、人数×大さじ1をプラス! コクが増し、食感が良くなります!