

今回の特集は…

ナッツパワー

健康や美容の面からその栄養価が注目されているナッツ。種類、効能、食べ方はさまざま。

教えてくれた人

吉田ピーナツ食品
菅原 裕也さん



ナッツとは…

強い殻や皮に包まれた食用になる木の実。種子の中の「仁」といわれる部分をナッツとして食べています。

殻

果肉

仁(じん)

ナッツ 図鑑

ナッツは1日25g程度が適量といわれています。「1日の摂取量の目安」は25gを1粒当たりの平均重量で割って算出。

マカデミアナッツ

Macadamia nuts



原産地 オーストラリア、アメリカ、南アフリカ

特徴 「ナッツの王様」といわれ、サクサクとした歯ざわりと芳醇なナッツの香りが口いっぱいに広がる。

おもな栄養素 マグネシウム、食物繊維、鉄分

1日の摂取量の目安 約5粒

いろんな種類があるんだね！



ピーナッツ(落花生)

Peanuts



原産地 中国、アメリカ、インド

特徴 香ばしくカリッとした食感と素材本来の旨みがクセになる。

おもな栄養素 食物繊維、ビタミンE、鉄分、マグネシウム
※うす皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれる

1日の摂取量の目安 約30g(約30粒)

アーモンド

Almond



原産地 アメリカ

特徴 素材本来の自然な甘さと香ばしい風味でカリッとした食感。

おもな栄養素 ビタミンE、食物繊維、鉄分

1日の摂取量の目安 約25粒

くるみ

Walnuts



原産地 アメリカ、中国

特徴 やわらかな食感と、くるみ本来のコクと旨みが特徴。

おもな栄養素 オメガ3脂肪酸、マグネシウム、鉄分

1日の摂取量の目安 約10粒

カシューナッツ

Cashew nuts



原産地 インド、ベトナム

特徴 ほのりとした甘みとやわらかな歯ざわりが特徴。

おもな栄養素 ビタミンB1、マグネシウム、鉄分

1日の摂取量の目安 約10粒

ピスタチオ

Pistachio



原産地 アメリカ、イラン

特徴 「ナッツの女王」といわれ、他のナッツに比べてしっとりとした食感と濃厚な風味が特徴。

おもな栄養素 マグネシウム、食物繊維、鉄分

1日の摂取量の目安 約25粒

ピーカンナッツ

Pecan nuts



原産地 アメリカ

特徴 甘くまろやかな風味と香ばしさがあがり、くるみのように渋みがないため食べやすい。食感はサクサクと軽い。

おもな栄養素 マグネシウム、食物繊維、鉄分、不飽和脂肪酸

1日の摂取量の目安 約10粒

ヘーゼルナッツ

Hazelnuts



原産地 トルコ

特徴 独特の風味と香りが特徴で、菓子の材料の中に使用されることも多い。しっかりとした歯ごたえ。

おもな栄養素 オレイン酸、食物繊維、ビタミンE

1日の摂取量の目安 約25粒

意外と知らない！まとめ知識

ピーナッツは木の実じゃない！

ピーナッツは食用になるマメ科の植物で大豆、小豆、黒豆などの仲間。毎年夏ごろに咲く花が落ちたあと、子房の下部分が地中に潜り地中で実らせることから「落花生」とも呼ばれています。



ナッツを食べると太る？

ナッツは高エネルギー、高タンパク質、高脂質の食べ物ですが、血糖値の上昇を抑える働きがあるため、脂肪をため込むのを防ぎます。また、食欲を抑える働きもあるため、おやつに最適です。他にもコレステロールの排出を促す食物繊維や、ビタミン、ミネラルも含まれます。大量に摂取し過ぎると肥満につながるため、1日の摂取量は気を付けましょう。

ナッツを食べるとニキビや肌荒れの原因になる？

ナッツのおよそ半分は油でできています。油の摂り過ぎはニキビや肌荒れの原因になるといわれていますが、はっきりした根拠はありません。ナッツに含まれる脂質は不飽和脂肪酸なので体にとって良質な油です。

野菜サラダなどにドレッシングをかけた上から、くるみなどやわらかいナッツを砕いてトッピングするなど食事にナッツを取り入れてみよう！



ナッツを使ったアレンジレシピ！

ナッツをほんのり色付くまで炒めてから！

ごろっと丸ごとミックスナッツを使った野菜炒め

【材 料】(2~3人分)
食塩不使用ミックスナッツ……………90g
ベーコン……………80g サラダ油……………大さじ1
野菜……………100g(キャベツ、玉ねぎ、ピーマンなどお好みで)

【作り方】
油を引いてミックスナッツを炒めた後、他の食材を炒め合わせAで味付けする。



ミックスナッツのマンディアン

【材 料】(10~15枚分)
板チョコ……………2枚
ミックスナッツ……………適量
ピスタチオ……………適量
ドライフルーツ……………お好みで

【作り方】
① カシューナッツは半分に割り、板チョコを細かく刻んでボウルに入れ、湯煎をしながら溶かす。
② チョコの温度が40℃になったら、冷水が入ったボウルで冷やし、チョコの温度を30℃程に落とす。
③ パットのの上にクッキングシートを敷き、②のチョコをスプーンですくって落とす。
④ チョコの形をならしたら、固まらないうちにミックスナッツ、ピスタチオ、ドライフルーツをのせる。
⑤ 冷蔵庫でチョコが固まるまで冷やす。

