

2021年 11月



～間食にはナッツ類を～

「間食」と聞くと、美容や健康にマイナスのイメージがありますが、上手にとれば栄養状態を整えたり、仕事や勉強の効率をあげることに繋がります。

そこでお勧めはナッツ類です。ダイエットやアンチエイジングの効果がある健康的な食品として注目されています。『ナッツ類は現代人に必要な栄養素を多く含み、メタボリックシンドロームやがん、高血圧の予防に効果的である』という研究が発表されています。



チェック

間食を食べる時は時間に気を付けよう！
最適な時間は**午後2時から3時**
体内に脂肪をため込むタンパク質の「ビーマルワン」の分泌が1日のうち最も少ない時間帯です。
※食べ物が一番吸収されやすい時間帯は夜22時～2時です。



ナッツ類は脂質を多く含む多脂性食品で、少量でもカロリーの多い食品ですが、不飽和脂肪酸、カルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

一日の間食として摂取量の目安は100～150Kalになります。

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）

減塩



注意：
市販されているナッツ類は食塩を添加してあるものが多いので、高血圧予防の観点から食塩無添加のものがお勧めです

ナッツ類の効能

●不飽和脂肪酸：

コレステロールを下げる＆抗酸化作用がある。

●食物繊維：

腸を刺激し便秘改善＆腸内環境の改善に役立つ。

●各種ビタミン：

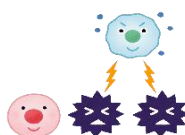
身体の機能を正常にする。

体内ではほとんど合成できない。

●各種ミネラル：

身体の細かな働きを整える。

体内ではほとんど合成できない。



※約100kcal～150kcalを適量とした場合の各ナッツの1日の適切な摂取量

●アーモンド	： 20～25粒
●くるみ	： 4～6粒
●マカダミアナッツ	： 7～10粒
●カシューナッツ	： 12～18粒
●ピスタチオ	： 25～35粒
●ピーカンナッツ	： 7～10粒
●ピーナッツ	： 20～25粒



おやつで気分転換をしてストレスを解消し、免疫力を高めましょう！