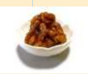
健康と栄養だより

高い栄養価を持つ木の実！

実りの秋には果物や木の実などの収穫が盛んになります。木の実はカロリーが高く太りやすいと敬遠されがちですが、健康に役立つ栄養素がぎっしり詰まっています。少しずつ食べて生活習慣病を予防しましょう。

クルミ

くるみはビタミン・ミネラルなどの栄養素が豊富ですが、特徴は生活習慣病を予防する良質な脂質である**不飽和脂肪酸**の割合が多いことです。これは魚に含まれる脂肪酸と同じ種類なので、魚をあまり食べない人にお勧めです。アメリカの研究でくるみを１日５０ｇくらい食べると血液中の老廃物を取り除き血管が改善され、体重増加も抑えられて心臓病を予防すると発表されています。くるみは高カロリーですが、満腹感が持続するため、食べ過ぎなければ体重増加に結び付かないようです。魚と同じように悪玉コレステロールも低下に導きます。



またくるみには抗酸化物質が多く含まれ、脳の沈着物の悪影響から細胞を保護し、認知症機能低下を予防したり、脳を**活性化**させるので、昔から健脳食品と呼ばれています。

栗

古くから中秋の名月には、収穫された栗や枝豆などをお供えする風習があります。栗は縄文時代から食べられ続けてきた長い歴史のある栄養価の高い食べ物です。糖質の割合が多いので少量で効率の良いエネルギー源になり、糖質の分解を助ける**ビタミンB1**が多く含まれているので疲労物質の蓄積を防ぎます。栗のでんぷんはいも類と同じで粒子が細かく、なめらかで風味のよい舌触りになります。

脂肪は少ないのですが、ビタミン・ミネラルは豊富に入っています。**ビタミンC**はでんぷんに包まれているので加熱しても損失が少ないため効率よく摂取できます。不足しがちな**亜鉛**も含まれ、味覚障害を防いだり、抗酸化酵素の原料になって活性酸素の害を予防します。渋皮にはポリフェノールがたっぷりなので、渋皮ごと煮て食べると抗酸化作用が期待できます。

木の実は脂肪や糖質が多いため、食べ過ぎに注意しましょう！

※　わからない点・質問がございましたら、各店薬剤師におたずね下さい！

古川調剤薬局　　大宮店　駅南店　宮崎店
　　　　　　　　小野田店　駅東店
塩竈調剤薬局
多賀城調剤薬局

平成２６年９月号
㈱医薬品情報センター
管理栄養士　門間　弘美