



# アーモンド

2022年2月号

## 栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



アーモンドは、普段の食事だけでは補うことが難しいビタミン類や、不飽和脂肪酸など良質な栄養の宝庫です。

素焼きをそのまま食べても美味しいですが、砕いたアーモンドをサラダに振りかけたり、無糖ヨーグルトにアーモンド・ドライフルーツ・はちみつをかけて食べるのもおすすめです。

アーモンドは食感も楽しめます。食べ物をよく噛むと分泌される神経ヒスタミンが満腹中枢を刺激して、少量でも満腹感が得られます。

### \アーモンドの栄養素とは？/

ビタミンE



アーモンドは特にビタミンEが豊富な食材です。ビタミンEは抗酸化作用を持っており、体の酸化を防ぎます。加齢や紫外線などによるダメージを軽減します。シミやシワなどの老化対策におすすめの栄養素です。1日約20~24粒のアーモンドを食べれば、ビタミンEの1日あたりの推奨摂取量を満たします。

## ビタミンB<sub>2</sub>



アーモンドは、ビタミンB<sub>2</sub>も豊富に含んでいます。水溶性で血液中に溶け込むビタミンで、皮膚や髪、爪、粘膜などを健やかに保ちます。ビタミンB<sub>2</sub>の不足は、口内炎や肌トラブルを引き起こすと言われており、肌が荒れがちな方の内側からのスキンケアにおすすめです。ビタミンB<sub>2</sub>が足りていないと、倦怠感、貧血や眼精疲労などの原因にもつながってしまうため、積極的に摂りたい栄養素です。

## 食物繊維



アーモンドは総重量のうち、約1/10以上が食物繊維といわれています。アーモンドを20粒食べれば約4g以上もの食物繊維が摂取できます。少量で食物繊維を豊富に摂ることができます。食物繊維は体内で消化しない成分で、お腹の調子を整えたり便通を良くしたりする効果が期待できます。血糖値の上昇をゆるやかにして、肥満防止にも役立ちます。

## アーモンドの適量



アーモンドの1日の適量は20～25粒程度です。アーモンドは30gで約182kcalで、お茶碗1杯分の白米とほとんど同じカロリーを持っています。良質な脂を豊富に含んでいますが、食べすぎには注意です。ほかの脂質が多い食材と比べて、肥満の危険因子である飽和脂肪酸はほとんど入っていません。砂糖や脂質の多いお菓子の代わりに、アーモンドを食べるのも良いでしょう。