

美味しく食べて健康生活

ナッツの おはなし



100g



300g



500g

美味しさが止まらない
食べ過ぎ注意

桜チップの燻製ナッツ **極**

株式会社シーズ 宮城県仙台市若林区卸町2丁目6-5 TEL 022-782-6916

塩竈工場 宮城県塩竈市権現堂6-4

全品
海藻の
塩
使

通常
有塩

減塩
60%
カット

ナッツは2種類

アーモンドがもつ5つのパワー

アーモンドには健康の維持からダイエットに効果のある栄養素までバランス良く含まれ、米国では完全栄養食品として食べられています。

1. ビタミンE

老化や動脈硬化の原因にもなる体の酸化(細胞が傷つくこと)を抑える働きから「若さのビタミン」とも呼ばれ特に多く含まれています。

2. オレイン酸

オレイン酸は善玉(HDL)コレステロールを減らすことなく、悪玉(LDL)コレステロールだけを減らす働きがあります。

悪玉コレステロールが減ると、ドロドロな血液がサラサラになるほか、大腸を刺激する整腸作用の働きもあります。

3. 不溶性食物繊維

水分を吸収して膨らむ不溶性食物繊維が豊富に含まれています。消化に時間がかかるため胃の中での滞在時間が長く、満腹感を得ることができます。

また、糖の吸収を穏やかにして血糖値の上昇を抑える働きがあるため、食事の前や食事中と一緒に食べるのもオススメです。

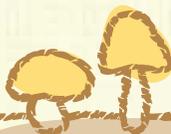
4. ミネラル

成人が不足しがちなミネラルの一つ、マグネシウムが豊富に含まれています。

マグネシウムは体内で約300種類もの酵素の働きを助けるほか、血圧や骨の健康維持にも貢献しています。

5. ポリフェノール

皮の部分にはポリフェノールが含まれています。ビタミンEの働きと同様に体の細胞が傷つく「酸化」から守る抗酸化作用があり、アンチエイジングに役立ちます。年齢と共に進む老化のスピードを抑えましょう。



ワンポイントアドバイス



アーモンドの【食べ過ぎ】はダイエットの妨げや、肌荒れの原因となる場合があります。アーモンドの摂取目安量は1日23粒ですが、一度に23粒を食べるのではなく食事の前や小腹が空いたときに小分けにして食べるのが習慣のコツ。

カシューナッツの多彩な効果



カシューナッツにはお肌に潤いを与えたり、顔や体のむくみを改善したり、意外と知られていない驚きの美容効果が期待出来ます。

1.葉酸

赤血球を作る働きをもつことから「造血のビタミン」と呼ばれるビタミンB群の一種です。立ちくらみや息切れなどの貧血症状の緩和にも役立つため、特に女性は積極的に摂ると良いでしょう。ニキビや吹き出物、くすみといった肌トラブルの改善効果が見込めます。

2.パントテン酸

体内に取り込まれると、エネルギー生産に欠かせない酵素の働きをサポートする「コエンザイムA」という成分に分解されます。食べ物に含まれる糖質や脂質を分解し代謝を促進するため、ダイエット効果や肥満防止に役立ちます。さらに抗ストレスホルモンとして知られストレス緩和につながりますので、穏やかな気持ちで1日を過ごせます。

3.鉄分

鉄分が不足すると体が酸欠状態になり疲れやすくなります。頭がボーッとする、寝ても疲れがとれないとお悩みの方は、積極的にカシューナッツを食べて鉄分を補給しましょう。

4.疲労や肌老化を防ぐ「銅」

不足すると、体内のヘモグロビンが少なくなるため、疲れやだるさ、息切れを感じやすいといった貧血症状につながります。また、銅は体内の活性酸素を除去する働きにも優れていますので疲労や体の不調、シミやしわといった肌老化が進行を抑えます。

5.リン、マグネシウム

「リン」は歯や骨を形成する重要な役割を持ち、骨粗しょう症予防に効果があるといわれています。「マグネシウム」には、精神的なストレスを和らげ気持ちをリラックスさせる働きがあるため、仕事の休憩中に摂るのも良いかもしれませんね。エネルギー代謝を促す役割もあり、肥満防止や減量にも効果が見込めます。



ワンポイントアドバイス

カシューナッツは、素焼きタイプを選びましょう。油を使っているものは、カロリーの摂りすぎにつながり、むくみや肥満の原因となる可能性があります。また、1日に食べるカシューナッツの量は10粒前後がおすすめです。

くるみのもつ5つのパワー

くるみは1粒に約6割もの脂質が含まれる高エネルギーかつ高カロリーな食べ物。しかしこの脂質は人の体に必要不可欠な油つまり【必須脂肪酸】、そして美容や健康をサポートするビタミン・ミネラルも含まれています。

1.トリプトファン

自律神経のバランスを整える働きがあり体内で生成されるセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれており、心のバランスが整え、ストレスを軽減してくれるため、睡眠の質を高めることが可能です。

眠りが浅い方や不眠症にお悩みの方には、おすすめします。

2.不溶性食物繊維

不溶性食物繊維が多く、しっかりと噛むことで早食いによる食べ過ぎを防ぐほか、消化に時間がかかることで胃の中の滞在時間が伸びるため、十分な満腹感を得ることができます。さらに胃が水分を吸収して大きく膨らむことで腸を刺激し、便の流れを促進する効果もあります。

3.オメガ3脂肪酸

コレステロールや中性脂肪の値を下げる効果があり糖尿病、心臓病、脳卒中やがんなどの生活習慣病の予防に効果を発揮することがわかってきています。

また、オメガ3脂肪酸やビタミンEの働きにより血をサラサラにして、高血圧や動脈硬化の心疾患を予防する効果も期待できます。

4.葉酸

赤血球を作る働きをもつことから「造血のビタミン」と呼ばれるビタミンB群の一種です。立ちくらみや息切れなどの貧血症状の緩和にも役立つため、特に女性は積極的に摂ると良いでしょう。ニキビや吹き出物、くすみといった肌トラブルの改善効果が期待できます。

5. アルギニン

髪の毛を作るのに必要なタンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富であるため、髪に必要な栄養素を補給でき、しなやかな強い髪の毛の生成にもつながる抗酸化作用が強い食材です。髪の毛に受けるダメージを軽減させる効果が期待されています。

ワンポイントアドバイス

1日の理想的なくるみ摂取量は7粒(28g)とされています。
美や健康は毎日の食生活からつくられます。忙しい毎日で失われがちなビタミンやミネラルを、くるみで補ってみてはいかがでしょうか。