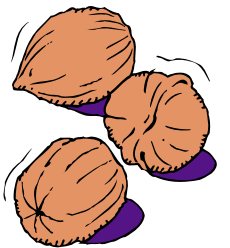


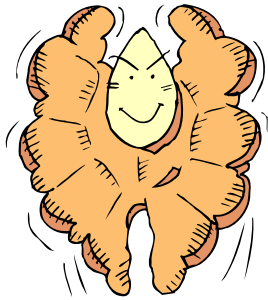
食べないと損をする！ クルミの健康パワー



クルミというと日本固有の木の実とされている人がいるかもしれませんが、実は世界中で食べられているナッツです。その健康効果は世界中で研究され、さまざまな効果が確認されています。今回は、このクルミの健康パワーをご紹介します。

クルミは栄養満点のスーパースーフード

クルミが注目される理由は、豊富な栄養素をバランスよく含んでいるから。動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つビタミンE、皮膚や粘膜を健康に保ち、脳



神経の正常な働きにも関係しているビタミンB1。また、筋肉や血液をつくる時に必要なビタミンB6、骨や歯の形成に必要なマグネシウ

ム、細胞の生まれ変わりで重要な役割を担う亜鉛など、多種類のビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。さらに、クルミは健康成分として注目されているオメガ3脂肪酸とポリフェノールなどの抗酸化物質が、ナッツ類でもっとも多く含まれています。しかも、クルミは大量に食べる必要はなく、毎日ひとつかみ程度(約28グラム)を摂取すれば、そうした健康効果が期待できるのです。

生活習慣病を予防

クルミに多く含まれているオメガ3脂肪酸には、悪玉コレステロール値や中性脂肪値を下げ、血管の柔軟性を保つ効果があります。こうした働きにより、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病、肥満



などの生活習慣病の予防効果が期待できます。さらに、クルミにはさまざまな抗酸化物質が含まれており、細胞にダメージを与える物質の働きを抑えることで、加齢に影響される病気を予防します。

認知症を予防

クルミに含まれるオメガ3脂肪酸は、青魚に多く含まれているDHAやEPAと同様の脂肪酸で、物忘れ



防止やスムーズな血流をサポートする成分です。

さらに、半つかみ程度(約13グラム)のクルミを毎日摂取することで、アルツハイマー病などの認知症を防止したり遅らせたりするのに加え、認知機能の向上と脳全体の健康を保つ効果が期待できるといわれています。

クルミの効果的な食べ方

青菜のクルミ和えなど、クルミを使った料理はありますが、ひとつかみのクルミを料理に使うのは難しいもの。



おすすめは、お茶うけにクルミを食べることです。緑茶に含まれる緑茶ポリフェノールとビタミンCの健康効果は、クルミの健康効果と補完しあうので、さらなる効果が期待できます。

総合的な健康効果を期待するのなら毎日ひとつかみ、認知症予防なら毎日半つかみのクルミを食べてみてください。でも、クルミは高カロリーですので、肥満などが心配な方は、食べ過ぎには注意してください。よく言われるように、バランスの良い食事や運動など、健康づくりの基本を怠らないようにしましょう。