

栄養ガイド & レシピ -12月- 個性豊かなナッツを摂り入れよう

管理栄養士
榊 玲里

健康意識の高まりからナッツの栄養が注目されていますね。ナッツ類を甘くコーティングしたものや、小袋で携帯しやすいようにされたものなど食べやすいように工夫された商品が多く出回るようになっているので、みなさんも以前よりもナッツ類を食べる機会が増えているのではないのでしょうか。

ナッツは全般的に(ぎんなん・くり・しいなどを除く)脂質が多く、糖質が少なめで、ナトリウム(塩分)を排泄する作用のあるカリウムや抗酸化作用を持つビタミンE、便の量を増やして腸管を刺激する不溶性の食物繊維が多く含まれていますが、今回は手に入りやすいナッツの中でそれぞれの栄養面での特徴をお伝えします。



アーモンド

日本において、ナッツ類の中で一番多く食べられているのがアーモンドです。抗酸化作用を持つビタミンEがナッツの中で最も多く含まれています。



くるみ

魚に含まれている油と同じ働きをもち、動脈硬化を防ぐ働きを持つオメガ3の脂肪酸、妊娠初期の胎児の成長に欠かせない葉酸も比較的多く含まれています。



カシューナッツ

ほかのナッツに比べて、脂質の含有量が少ないのが特徴です。手軽に食べられるナッツ類の中で、赤血球を作るのに必要な栄養素である鉄を最も多く含んでいます。



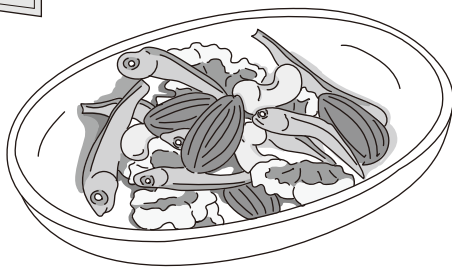
ピスタチオ

殻つきのものが多く、時間をかけて食べられるのが良い点です。たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素であるビタミンB6がナッツの中で最も多く含まれています。

ナッツの 保存方法

脂肪分の多いナッツは、常温で空気に触れていると酸化して風味が落ちやすいため、1回ずつ食べられるサイズになっている小袋のものを購入するのがおすすめです。大袋で購入した場合には空気をできる限りぬいて密封した状態で保存しましょう。

Recipe 01



小魚ナッツ

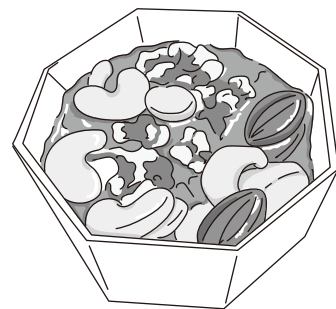
【材料】

煮干し(小)..... 25 g 砂糖..... 大さじ2
ローストミックスナッツ.. 50 g 水..... 大さじ1/2

【作り方】

フライパンに砂糖と水をいれて弱火にかける。(この時にはかき混ぜないこと)
沸騰してとろみがついてきたら、すぐに煮干しとアーモンドを入れてよく絡める。クッキングシートに広げて冷ます。

Recipe 02



ナッツのはちみつ漬け

【材料】

ローストミックスナッツ..... 適量
はちみつ..... 適量

【作り方】

保存容器にナッツを入れて、ナッツが浸る量のはちみつを入れる。
※2、3日漬け込むことではちみつがナッツにしみ込み美味しくなります。