

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/2

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『アーモンドの効果』についてお届けします。

アーモンドは1粒のなかに栄養素がたっぷり詰まっており、アンチエイジング効果や生活習慣病の予防効果などが期待できます。

「アーモンドってカロリーが高そうだし太りそう？」「どれくらいの量を食べたらいいの？」

そんな疑問を感じている方のために、アーモンドの効果と、効果を最大限に発揮するための摂取方法を紹介していきます。

## アーモンドの効果

まずは、アーモンドの効果をご紹介します。

### ①ダイエット効果

アーモンドは**低糖質**であることに加え、**ビタミンやミネラルなどダイエット中に不足しがちな栄養素がたっぷり**含まれています。脂肪分はやや高めですが、**脂肪や糖の吸収を抑制する働きが期待できるオレイン酸を豊富に含んでいる**ため、ダイエットが目的の方にとって強い味方となってくれます。また、**食物繊維が豊富に含まれており**、腸内の善玉菌を増やし、すっきりさわやかなお通じをもたらすために、欠かせない栄養素です。

### ②美肌効果

アーモンドには肌細胞の源となる**タンパク質**、抗酸化力が高く細胞や血管の健康促進にも力を発揮する**ビタミンE**、シミやシワの改善にも大きく作用し肌や皮膚の粘膜を健やかに保つ**ビタミンB1、B2**などが含まれており、美肌効果も発揮する食材です。

### ③アンチエイジング

老化(エイジング)は体内で発生した活性酸素によって細胞が酸化することが原因で進むといわれています。活性酸素は外部からの強い刺激やストレスなどによっても生成されます。アーモンドに含まれる**ビタミンE**や**ポリフェノール**には、**強い抗酸化力が期待**できます。そのため、活性酸素の生成を抑えることができ、からだの酸化を防ぐことでアンチエイジングにも効果を発揮します。

### ④生活習慣病の予防・改善

アーモンドは血糖値の改善に役立つとされる**マグネシウム**や、体に良いとされる**カルシウム**、**カリウム**、**鉄分**などの**ミネラル成分を豊富に含む**ため、生活習慣病の改善にも一役買ってくれます。加齢による脳や心臓などの病気、たばこやアルコールの過剰摂取による疾患、糖尿病などの悩みを抱えている方は、ぜひアーモンドを摂取して生活習慣病の予防・改善に努めましょう。



アーモンドの実



ローストアーモンド



生アーモンド



アーモンド入りチョコレート



アーモンドミルク

## アーモンドのいろいろな食べ方

アーモンドは**一日に20~25粒**食べるとよいとされています。

いくらなんでもアーモンドを約20粒食べるのは難しい・・・という方！いろいろな摂取方法があります。

### ①生アーモンド

言葉の通り「アーモンド」の加工前の状態。加熱していないのでアーモンドの50%を占める脂質は酸化しません。その分ナッツ類の大敵である湿気やカビに弱くなるので乾燥はしてあります。食感は水分が多くややシっとり！あのカリカリとした歯ごたえはありません。アーモンド本来のほんのりした甘みが活きています。

### ②アーモンドチョコレート

2月14日のバレンタインデーが近づいてくると、スーパーやコンビニなどでもドンとチョコレート専門コーナーができます。そこでよく見るアーモンドチョコレート。こちらは**8粒ほど食べることで20粒と同様程度の効果が期待**されます。中にはチョコレートのカロリーを気にされる人もいるかもしれませんが、アーモンド入りチョコレートは約8粒で、おにぎり約1個分のカロリーです。その分、ほかの間食を控えるなどすれば問題ない量といえます。

### ③アーモンドミルク

いろいろ加工してみながらも、やっぱりアーモンドを食べるのは大変です。歯に詰まったり、硬くて食べるのが大変だったり・・・それをアーモンドミルクにすることで、歯に詰まる硬くて噛めないという高齢者の方でも摂りやすい。飲むだけでたくさんの栄養が摂れるので、無理して何粒も食べる必要がなくなるなどの特徴や利点があります。「**美容や健康には気をつけたいけれど忙しくて**」という人におすすめです。また、アーモンドミルクは**牛乳と異なり乳糖とコレステロールを含まない**ので、乳糖不耐症の人でも飲用可能であり、海外セレブも積極的に美容と健康のために取り入れている飲み物です。

## アーモンドの食べ過ぎはNG！

最後に、いくら身体に良いことがたくさんあったとしても、**食べ過ぎることは禁物**です。アーモンドにはいろいろな種類の栄養がたっぷり含まれていますが、半分は脂質であるためカロリーは少々高めです。また、アーモンドは食物繊維が多く便秘解消にも効果的ですが、**食べ過ぎると下痢をする場合**があります。食べすぎはアーモンドの効果を発揮できないだけでなく、逆効果となりかねないため、適量を摂取するよう注意しましょう。