

『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『タイガーナッツ』についてお届けします。

スーパーフードとしてすっかり有名になった『タイガーナッツ』について、その効果と驚くべき成分についてまとめてみました。

## スーパーフード『タイガーナッツ』はナッツではない！



※画像はイメージです

アサイー、キヌア、ケール、ココナッツなど、ずば抜けた栄養素を含む食材を、**スーパーフード**と呼んでいます。

このタイガーナッツもずば抜けた栄養素を持つ食材で、かつ低カロリーである事が女性に大変受けたことが背景にあり、爆発的に人気を博しました。

さて、タイガーナッツとは？ ナッツと言うくらいなのだから、何かの木の実？と思われている方・・・。

実は**タイガーナッツは野菜**なんです。

カヤツリグサという植物の**地下茎に出来る塊**がタイガーナッツの正体なのです。

エジプトをはじめ北アフリカを原産地とするタイガーナッツは、200万年も前から滋養のために食されてきた貴重な栄養食であったようです。

では、いったいどのような栄養を含んだスーパーフードなのでしょう？

## タイガーナッツの豊富な栄養素

### ①ずば抜けた食物繊維

その食物繊維量は、ナッツの代表格である**アーモンドの何と3倍！**

100g中30gも食物繊維を含んでいて、これは驚く事に**ゴボウの14倍**に匹敵します。便秘解消間違いなし！このデトックス効果(解毒作用)で腸内環境も整いそうです。

### ②ずばぬけた抗酸化作用

ビタミンEを**アーモンドの2.5倍**も含む、タイガーナッツはアンチエイジングにピッタリ！

人のカラダは酸化する事で老化して行きます。

その酸化の原因でもある活性酸素を退治してくれる、ビタミンEを豊富に含む食材は美容と健康にも欠かせません。

カラダだけでなくお肌のダメージや老化も防いで、若々しい状態を保ってくれます。

### ③食欲を抑えてダイエット効果

タイガーナッツは**難消化性でんぷん**を非常に多く含んでいます。

難消化性でんぷんとは？ 冷えたおにぎりに含まれるでんぷんの事で、普段食べている炭水化物(でんぷん)が小腸から吸収される率を考えると、タイガーナッツのでんぷんは約半分まで吸収率を抑えられます。

これは血糖値の上昇を抑える効果にもつながり、ダイエット効果が期待できます。

### ④とにかくミネラルの宝庫

食物繊維や抗酸化作用が余りに強烈過ぎて印象が薄くなっていますが、実はミネラルもスーパーフードなんです！

カルシウムやカリウムなど、欠乏すると足がつったりする必要不可欠な栄養もぎっしり詰まっています。

### 食物繊維の特徴

糖尿病の予防

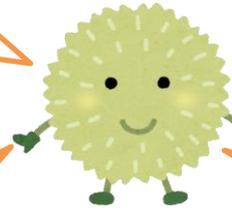
コレステロールの吸収をガード

低カロリー

便秘解消

合併症予防

肥満防止



## さあ、食べてみましょう

タイガーナッツは1日6粒～10粒程度の摂取で十分とされています。(写真参照)

そのまま食べてもOK！

その食感はシャキシャキとしていて、良質の油分と甘酸っぱい味が癖になり、後を引く方も多いのではないのでしょうか？

ナッツのような錯覚を起こしますが、先にも記したようにタイガーナッツは野菜です。

野菜として食前に食べると、食物繊維の作用で空腹感の緩和になり、食事量の制限にも役立ちます。**食べる前に食べる！**これがタイガーナッツが支持されている理由かもしれません。

そんなタイガーナッツですが、どこで手に入るのか？ 近所のスーパーでは見かけないですよ。大型ショッピングモールの専門店にでも行かない限り、まだまだ手軽に手にする事が出来ない所がネックになっています。

そこで、**自分で作っちゃえば良いのでは？**と考えて調べてみました。

①まずは皮付きのタイガーナッツを何粒か入手(販売しているものでOK)

②一晩水につけて十分に水を吸わせてから土に埋める

③毎日お水をあげましょう。3週間も経つと元気な葉っぱが出て来るはずですよ。

④約半年そのまま育てると、根っこにうじゃうじゃタイガーナッツが出来ています！

⑤収穫して洗って乾燥させれば出来上がり。

8月号は『アニサキス』です。

**繁殖力が強いので根の始末はご注意ください！**

監修:構成 F・E・P 打林

