

間食するなら、『ナッツ』がいい!?

おつまみの定番「ナッツ」は、いまやヘルシーフードのひとつになっています。健康意識の高い人たちの間では、おやつにナッツを食べるという習慣が定着しているそうです。



ミックスナッツ 25g (約160kcal) を手のひらにのせてみました。

アーモンド…8粒 (10g)
くるみ …3粒 (7g)
カシューナッツ …5粒 (8g)

なぜ、健康意識の高い人たちはおやつにナッツを食べるのでしょうか？

●栄養価が高い

たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維、そしてn-3系脂肪酸や若返りのビタミンといわれるビタミンEなど、生活習慣病予防やアンチエイジングに効果的な栄養素が豊富に含まれています。なのに低糖質なのでGI値（食後の血糖値上昇を示す値）が低いのも嬉しい。

●ギルトフリー

ギルトフリーの「ギルト」とは、英語で「罪悪感」を意味します。つまり、ギルトフリーとは、「罪悪感を感じない」という意味で、ギルトフリー食材は、食べても罪悪感を感じにくい食材ということです。

低糖質・低カロリー・グルテンフリー・乳製品フリー・栄養価の高いスイーツなどがあります。具体的には、バター・卵・白砂糖を使わないものや、ドライフルーツ・ナッツなどを使ったお菓子、小麦粉の代わりに米粉や玄米粉を使ったものなどです。

おやつをナッツにシフトすることで、カロリーや糖質過多などの罪悪感から解放されるというわけです。

●満足感

ナッツは、よく噛まないとはべられないので、少量でも満足感を得られます。25gのミックスナッツ（上記写真）を食べるのに、ふつうの速さで噛んで、合間を入れずに食べ続けて5分かかりました。ちなみにカステラ1切れ50g（160kcal）は、1分もかかりません。

●間食の栄養価比較 (100g 当たり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	ビタミンE(mg)
ミックスナッツ※	646	18.1	57.8	9.9	7.1	0.3	8.4
ポテトチップス	554	4.7	35.2	54.7	4.2	1.0	6.2
ミルクチョコレート	558	6.9	34.1	55.8	3.9	0.2	0.7
クッキー	522	5.7	27.6	62.6	1.4	0.6	2.2
アイスクリーム	212	3.5	12.0	22.4	(0)	0.2	0.2
プリン	126	5.5	5.0	14.7	-	0.2	0.3
カステラ	319	6.2	4.6	63.2	0.6	0.1	0.7
醤油せんべい	373	7.8	1.0	83.1	0.8	2.0	微量

※「油で揚げないハイクオリティナッツ」(株)有馬芳香堂製造(原材料:カシューナッツ、アーモンド、クルミ、食塩)のパッケージに表示されている栄養価。その他の栄養価は、日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)より

上の表は 100g 当たりのものなので、単純には比較できませんが、ナッツは間食の中ではたんぱく質、脂質、食物繊維、ビタミンEが多く、炭水化物が少ないことがわかります。

いつも食べているスナック菓子などをナッツに置き換えれば、美容や健康に欠かせない栄養素、食事で摂りきれない栄養素を補えることにもなります。

●ナッツの栄養

▽からだに良い油を多く含む

ナッツは脂肪分が多くて太る、というイメージを持つ方は少なくないと思います。確かに脂肪分約 50%の高脂肪食材です。が、「n-3 系脂肪酸」というからだに良い油なのです。

「n-3 系脂肪酸」には、 α -リノレン酸、EPA、DHA があります。 α -リノレン酸は、えごま油やあまに油などに多く含まれ、EPA・DHA は、サバやイワシなどの青魚に多く含まれています。 α -リノレン酸は体内で合成できない脂肪酸で、体内で EPA、さらに DHA へと変化します。動脈硬化や血栓(血のかたまり)を防ぎ、血圧を下げるほか、LDL コレステロールを減らすなど、さまざまな作用を持っています。

ナッツの中では、クルミにいちばん多く含まれています。

▽ビタミンEを多く含む

ビタミンEには抗酸化作用があることから、活性酸素の害からからだを守り、がんや、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防することが期待されています。又、血行を良くする働きがあり、血行障害からくる肩こり、頭痛、冷え性等の様々な症状を改善することや、更に肌を若々しく健康に保つ効果も期待できることから、若返りのビタミンともいわれています。

アーモンド 100g には 31.2mg のビタミンEが含まれ、ナッツ類の中ではダントツの含有量です。

●ナッツの食べ方

間食におすすめのナッツですが、たくさん食べれば良いというわけではありません。間食は、1日当たり 120~200kcal 程度と推奨されています。自分の片手に一杯(20~25g)が目安です。1食分に小分けされた商品を選ぶと保存や持ち運びが楽で、食べ過ぎを防ぐこともできます。種類としては、くるみとアーモンドがおすすめですが、好みのナッツを合わせれば、食感や味が変わることで飽きずに楽しく食べられます。

大畑

～クスクスを食べてみよう！～

友人宅でクスクスを食べました。

クスクスは、そのままでは食べられないので蒸すものだと思っていました。

だから、作るのにさぞかし手間と時間がかかったのではと思いついたら、「作るの簡単だよ」との答えが…。なんと、お湯の中にクスクスを入れて5分でできるというのです！

主食にご飯やパン、麺以外に何かないかな、と思っていたところだったのでクスクスに興味がわいてきました。



<主食として食べてみました>

ところで、クスクスとは一体何なのでしょう。

パッと見た感じは、粟のような雑穀に見えますが、世界最小のパスタです。原料はデュラム小麦。長さを測ってみたら、1mm程度のゴマよりも小さい粒です。

北アフリカが発祥の地といわれています。中東、ヨーロッパ各地、アフリカ大陸各国、ブラジルなどに広まっていったそうです。

食べ方は、そのまま食べてもおいしいのですが、スープやシチュー、肉料理や煮込み料理に混ぜたり、添えたり、サラダ、デザートにしたりと幅広く使われています。

クスクスの作り方は、商品によって違うかもしれないので、購入時に確認が必要です。

早速、「作ってみよう！」と思ったのですが、スーパーではなかなか見かけません。そこで、海外の食材を多く取り扱っているお店ならあるのではないかと、思いのぞいてみると…、ありました！！

使い方は簡単。水 1/2 カップと塩少々を鍋に入れ沸かし、火を止めます。そこに、クスクス 1/2 カップを入れ、かき混ぜてふたをして5分。よくかき混ぜてから、オリーブオイル小さじ 1/2 を混ぜて、出来上がり。これで一人分、お椀約一杯分です。カップ麺のように手軽にできます。

そこで、日本の食卓によく出てくるカレーとすき焼きにご飯の代わりにクスクスを添えてみるとおいしかったです。汁をからめて食べるものに合っているようです。コーンポタージュスープに入れて混ぜて食べても良かったです。ご飯代わりにしてみても美味しかったです（写真上）が、パラパラしていて、箸では食べにくかったです。キャベツのサラダ（写真下）やなめこの和え物に混ぜてみると、プチプチの食感が感じられました。和え物に混ぜるのもおすすめです。



<キャベツと和えてみました>

色々な料理と相性が良いのが、クスクスが広がった理由の一つかもしれませんね。これからもクスクスを楽しんでいきたいと思います。

桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その215♪

<材料> 2人分

さつまいも	60g
南瓜	60g
マヨネーズ	大さじ2/3
生クリーム	小さじ1

<作り方>

- ①さつまいもを厚さ7mmほどのいちょう切りにする
 - ②南瓜もさつまいもと同じ位の大きさに切る
 - ③①、②を電子レンジで加熱する
 - ④粗熱を取りマヨネーズと生クリームを加えて和える
- *生クリームが入るとまろやかになっておいしいですよ。

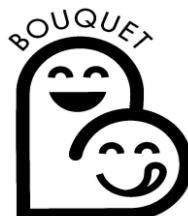
松本

★南瓜サラダ★

<ハロウィン>

お菓子のパッケージがハロウィン仕様になってきましたね。ハロウィンといえば南瓜をイメージするかもしれません。なぜ「ハロウィン=南瓜」なのか調べました。元々、魔除けの意味を込めてカブに顔を掘ってランタンにしていました。アメリカに伝わった際カブより南瓜の方が収穫できたので南瓜で代用していました。その後キリスト教が広まった際、南瓜のイメージが定着したそうです。理由を知ってハロウィンをもっと楽しめそうです。 松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日