

# くるみ

2017. 10月 栄養便り

くるみは紀元前 7000 年から人類が食用にしていた最古の木の実で、その効能も重用されていたといわれています。60~70%が脂質で、そのほかにビタミンやミネラル、食物繊維などを含みます。ナッツ類ではオメガ3脂肪酸を最も多く含み、**抗酸化値**も高いのが特徴です。



○**オメガ3脂肪酸**：くるみに含まれるオメガ3脂肪酸は植物由来の  $\alpha$ -リノレン酸 (ALA) で、青魚に多く含まれる DHA、EPA と同じ仲間の脂肪酸です。オメガ3脂肪酸は、細胞膜の構成要素で、体の調整物質の一つです。動脈硬化を防ぎ、コレステロール値、中性脂肪値を下げ、心臓病、がん、脳溢血・脳卒中、糖尿病、高血圧、肥満など、いわゆる生活習慣病予防に効果を発揮すると報告されています。

○**くるみの抗酸化作用**：くるみはポリフェノール含有量が多く、約30gのくるみでリンゴジュースや赤ワイン一杯の含有量を上回ります。ポリフェノールは悪玉コレステロールを減少させ、心臓を守る働きがあります。特にくるみの薄皮部分に多く含まれます。



## ◆くるみの選び方と食べ方◆

市販されているくるみには、塩分添加やオイルコーティングされているものが多くあります。健康維持を目的として摂取する場合は無添加のものを選ぶようにしましょう。

高カロリーな食品であるため食べ過ぎには十分注意してください。一日の目安としては**6~7個、約25~30g程度**です。

### くるみのロースト方法

オーブンをを使う場合は、オーブンを150度にセットし、10~15分ほど焼きます。こまめに焼き具合をチェックしてください。

フライパンを使う場合は、フライパンに油をひかずに弱火で5分ほど炒ります。