

- 3日 みかんの日
- 11日 ピーナッツの日  
チーズの日
- 20日 ピザの日
- 23日 お赤飯の日
- 24日 鯉節の日  
和食の日

11月11日は「ピーナッツの日」です。(落花生)

ピーナッツは殻の中に2粒の豆が入っており、双子であることから同じ数字がたくさん重なるこの日になりました。

栄養素の効果

- **食物繊維**  
血糖値の上昇抑制  
便秘改善
- **ビタミンE**  
抗酸化作用(老化防止)
- **ビタミンB2**  
皮膚・髪・爪の健康維持
- **ビタミンB6**  
皮膚・髪・歯の健康維持

- **ナイアシン**  
皮膚や粘膜の健康維持
- **葉酸**  
口内炎予防  
免疫力アップ
- **ビオチン**  
皮膚・髪・粘膜の健康維持





- **マグネシウム**  
血圧低下・血栓予防
- **亜鉛**  
正常な味覚の維持
- **不飽和脂肪酸**  
血中コレステロール低下

ナッツは 認知症予防 にも効果的!

栄養だより 2023.11 ~・ナッツについて・~

おつまみやお菓子としてつい食べ過ぎてしまうナッツ。脂質が多いナッツですが、体にも良いという話を聞いたことはありませんか?今回はナッツの栄養効果と注意点についてお伝えします。

ナッツの栄養素&効果と10粒あたりのK(カリウム)・P(リン)含有量

<p>ピーナッツ</p>  <p>10粒(約8g) K: 61mg P: 31mg</p> <p>ナイアシン ビオチン 食物繊維</p>	<p>アーモンド</p>  <p>10粒(約12g) K: 89mg P: 58mg</p> <p>ビタミンE ビタミンB2 食物繊維</p>	<p>カシューナッツ</p>  <p>10粒(約15g) K: 89mg P: 74mg</p> <p>亜鉛 葉酸 マグネシウム</p>	<p>くるみ</p>  <p>10かけ(約30g) K: 162mg P: 84mg</p> <p>ビタミンB6 葉酸 不飽和脂肪酸</p>
<p>マカダミアナッツ</p>  <p>10粒(約20g) K: 60mg P: 28mg</p> <p>不飽和脂肪酸</p>	<p>フライビーンズ(そら豆)</p>  <p>10粒(約14g) K: 99mg P: 62mg</p> <p>食物繊維 葉酸</p>	<p>松の実</p>  <p>10粒(約2g) K: 12mg P: 11mg</p> <p>ビタミンE 食物繊維 不飽和脂肪酸</p>	<p>ピスタチオ</p>  <p>10粒(約14g) K: 136mg P: 62mg</p> <p>ビタミンB6 葉酸 不飽和脂肪酸</p>

ナッツの注意点

- 塩分が多い  
→ 「無塩」を選べば心配なし。
- カリウムやリンが多い  
→ 1日10粒目安に。
- 食物繊維が多く、硬い  
→ よく噛まない消化不良になる可能性あり。
- エネルギー(カロリー)が高い  
→ 肥満の方は要注意! 「素焼き」を選ぶ。

ほうれん草のピーナッツ和え

作り置きにもおすすめ!

【材料】4人分

- ・ほうれん草 1束(200g)

《合わせだれ》

- ・ピーナッツ 20粒
- ・みりん 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ほうれん草を3cm幅に切り、沸騰したお湯で茹でる。
- 茹でたほうれん草を冷水で冷やし、水気を絞る。
- ピーナッツは袋に入れ、めん棒等で軽く砕き、フライパンで焦がさないように香ばしく炒る。
- ボウルに《合わせだれ》の材料を混ぜて、ほうれん草を和える。



1人分あたり

エネルギー	56 kcal
たんぱく質	2.0 g
炭水化物	5.8 g
カリウム	359 mg
リン	45 mg
塩分	0.7 g



ピーナッツバター (大さじ1 17g)

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	3.3 g
炭水化物	3.2 g
カリウム	111 mg
リン	63 mg
塩分	0.2 g

食パンに塗って食べて  
たんぱく質補給