

市民病院だより

いま話題の「ナッツ」について

小城市民病院名誉院長

佐藤 彬

今年の1月からアメリカのナッツの価格が2割も上昇、かつてない大幅な値上がりです。

原因は最近ナッツが健康に良いという報告が相次ぎ、消費者の需要が増えたからです。ナッツと言うと脂肪が多い、ニキビの原因になる、などのイメージがありますが、今回はナッツの健康に良い点を紹介します。

ナッツとは種子の仁(梅干しの種のような物)で樹上に出るものを言います。ピーナッツは土の中なのでナッツではありません。

日本には、まだ米の作れない縄文時代からナッツの一種であるクルミがあり、祖先はクルミの栄養を上手に利用していま

た。ナッツの原産地は中央アジアの厳しい乾燥地で、子孫を残すために栄養価が高く、バランス良く進化しました。

昨年11月に英国の権威ある医学誌で、驚きの報告がありました。医療関係者約12万人の最長30年間におけるナッツの摂取量と全疾患死亡率を見ると、**食べない人と適量食べる人の死亡率が20%も違いました。**主に全ガ

ン、心疾患、呼吸器疾患、その他、糖尿病にも効果があったという報告もあります。また、昨年3月にはナッツを摂取したことで脳血管障害が3割も減ったという報告や、血中コレステロール、悪玉コレステロールを減らすという報告がありました。

その他、ビタミンE含有量がかぼちやの5倍と抜群に多く美

肌効果(しわを防ぐ)、アンチエイジング効果(動脈硬化、認知症予防にも良い)が期待できます。また、食物繊維が多く便秘解消、大腸癌予防効果の報告やさらに、アメリカからはダイエット効果、特にリバウンドが少ないという報告もあり注目されています。

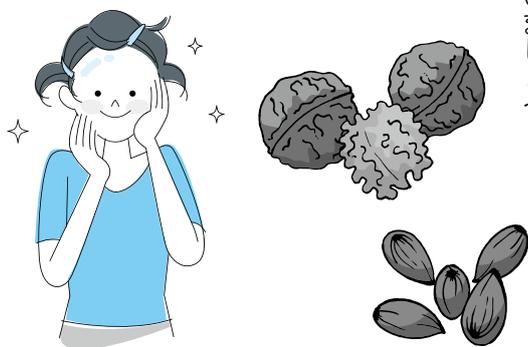
ナッツの成分では、脂肪、ビタミンE、マグネシウム(脂肪の吸収を抑える)、鉄(ホウレンソウの6倍)、食物繊維(サツマイモの5倍)が特徴です。

ナッツには良質の脂肪が50%も含まれていますが、この脂肪は不飽和脂肪酸で、太るどころかコレステロールを下げて血糖値の急な上昇を抑える事ができます。

また、リパーゼ阻害という作用があり脂肪の吸収を阻害します。

肉とアーモンドを一緒に摂ると肉の蛋白質は吸収されませんが脂肪は吸収されません。ナッツによるダイエットは普通の生活をしながら、アーモンドなら1日25粒、クルミで15粒(200キロカロリー…茶碗に軽く一杯のご飯分)を摂るだけです。

最初は1日5粒くらいから。脂肪分が多く腹もちが良いので小腹がすいた時、食事前などに摂ると効果的です。ただし、カロリーが高いため摂り過ぎに注意しましょう。また、食物繊維が多いので下痢になる事もあります。余分な塩分や調味料を加えていない「無塩タイプ」を選びましょう。



お知らせ

佐藤彬名誉院長の内科外来を週2回に拡充しました。

木曜日午前中の肝臓外来は従来通り予約制ですが、新たに担当する水曜日の午後は新患、旧患いずれも予約なしで診察します。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>