

クルミ、アーモンド、ヘーゼルナッツの黄金比率。毎日一袋30g食べて健康に！

一袋の糖質1.7g。ロカボライフに「一週間分のロカボナッツ」を！

クルミに多いオメガ3脂肪酸、ヘーゼルナッツに多いオメガ9のオレイン酸という良質な脂質には積極的な健康増進効果が期待できます。

これに、アーモンドのビタミンEとヘーゼルナッツの鉄とカリウムが加われば、まさに鬼に金棒。健康のために毎日、ロカボナッツを食べましょう！

文/牧原耕一

ロカボライフにおけるナッツの素晴らしさを、本誌の監修者である山田悟先生に教わってきた。

「ナッツは糖質が少ない食品です。さらに、左下のグラフをご覧ください。オメガ3脂肪酸などを含むナッツを一日に30g食べながら地中海食を食べたグループと、オレイン酸に代表されるオメガ9であるオリーブオイルを一週間に1回使うように指導を受けたグループと、逆にこれらの油をすべて控えるように指導を受けたグループの動脈硬化症の発症率を比較したものです。5年間食べ続けた結果は、ナッツやオリーブオイルをたくさん食べたグループのほうが、発症率が30%低いというものでした。世界で最も権威のある医学雑誌『ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン』に、2013年に掲載された、スペインが国をあげて行った無作為比較試験による結果です。これらにより、ナッツなどの植物性の油は積極的に摂ったほうがいい、ということになったのです」



30g×7袋入り



デルタインターナショナルの「一週間分のロカボナッツ」は、一日に食べたい、クルミ15g、ヘーゼルナッツ7.5g、アーモンド7.5g入り7袋。塩や油を使わずに香ばしくローストしてあるので、素材の旨みが生きているのも特徴だ。一日分に含まれる糖質量は1.7gだから、食後の血糖値を上げる心配もない。

クルミを食べると悪玉コレステロールが低下する

もともとナッツは、栄養価が高く、ビタミン、ミネラル等の栄養バランスに優れており、糖質も少ないことがよく知られている。近年では、ビタミンEや亜鉛を多く含むアーモンドがダイエットやアンチエイジングにいいと評判を呼び、人気を博している。また、ヘーゼルナッツの成分には鉄やカリウ

ムが多い。さらに、「クルミの摂取によって、悪玉コレステロールが低下する。血管内皮が改善するなどの研究結果も出ています」と山田先生。

クルミに多く含まれるオメガ3脂肪酸は、血液中の脂質濃度を下げる働きがあり、生活習慣病予防やダイエット、美肌づくりに欠かせない栄養素として注目されているのである。

ロカボナッツの黄金比率を実現！

冒頭で紹介した、スペインでの試験に使用されたナッツ30gがまさにこの3種。この研究結果をベースに、栄養バランスを考慮して開発されたのが、おいしくて安全なナッツとドライフルーツを提供しているデルタインターナショナルの「一週間分のロカボナッツ」である。

一日当たり、クルミ15g、ヘーゼルナッツ7.5g、アーモンド7.5gの割合で、食物繊維、オメガ3脂肪酸、鉄、亜鉛、ビタミンEをたっぷり含む。健康のためのロカボナッツの黄金比率と言っているいいものなのだ。

油の摂取と動脈硬化症の発症率

