

## 秋におすすめのスタミナ食品 落花生!!

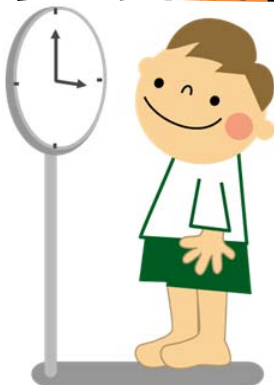
～栄養価バツグン!!体にいいことたくさん!!～

### 実は今が旬、生落花生!?

落花生といえば1年中でまわっている印象がありますが、本来の旬はちょうど今くらいの時期、初秋です。そして最近人気の「生落花生」は、今しか味わえない極上のおいしさです。そんな誰でも知っている身近な食品の落花生には、現代の生活習慣で不足がちな栄養素や、問題点を改善してくれる効果がたくさん秘められています。おやつやビールのおつまみとしても大活躍する落花生を家族みんなでお食べて、おいしく健康になる方法を勉強していきましょう!!



### 生活習慣病予防に効果的!



落花生の主な成分は脂肪、タンパク質、糖質、食物繊維などです。そのうち約50%が脂肪なので、一般的にその脂肪分の高さから「落花生は太る!」というイメージがあるそうですが、落花生の脂肪は植物性脂肪で不飽和脂肪酸であるオレイン酸・リノール酸が豊富に含まれておりコレステロールを抑制して、肥満の防止に役立ちます。

それでいて、脂肪ですから糖尿病の方の間食には最適だと言われています。ただ、なにごとにも適量が大切ですので、カロリー一面から考えると、1日30粒程度が適量とされています。



★落花生には、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やすオリゴ糖や、血糖値の上昇を抑える働きがある食物繊維など、がん・動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれており、まさに現代人の健康問題を解決する機能性食品といえます。

### 「長生果」

中国では古くから、落花生を「千歳子」、「万寿果」、「長寿果」と呼んで人に贈る習わしがありました。滋養のある食べ物として、母乳の出をよくしたり、血を補ったりと精進料理などにも用いられてきたスタミナ食品なのです。



### おつまみにとってもオススメ!

落花生というとお酒のおつまみというイメージがあります。これは昔からの知恵というべき食べ方だったのです。落花生にはナイアシンという成分が豊富に含まれています。ナイアシンは肝臓でアルコールの代謝を助けるビタミンで、吸収・分解を促進し、お酒の抜けを良くして悪酔いや、二日酔いを防いでくれます。つまり、落花生をつまみにお酒を飲むと、アルコールの代謝が良くなって、体への負担が軽減されます。また、ビタミンB群との摂取はさらに吸収力が良くなるので、オススメです。



## 薄皮にはすごい効果がある!?

食べにくく、捨ててしまいがちな落花生の薄皮ですが、実はこの薄皮に免疫力を高める作用があると注目されています。その主な成分は赤ワインでおなじみのポリフェノールです。ポリフェノールの一種である「レスベラトロール」が豊富に含まれ、これが生活習慣病の予防に効果を発揮します。血液中の活性酸素はDNAや血管の壁を傷つけガンの原因となります。レスベラトロールはこの活性酸素の抑制効果があり、落花生の薄皮は他の食品と比べても高い数値を示しています。さらに悪玉コレステロールを攻撃しガンや生活習慣病の予防に効果を発揮していると言われています。アルコールに弱く、今まで赤ワインが飲めなかった人も落花生なら食べられるところが嬉しいですね。



## 美肌効果で若返り!!



落花生は美容のお薬と言ってもいいほど、お肌や代謝を高めてくれる成分も含まれています。若返りのビタミンとも呼ばれ肌の酸化を抑え、老化や動脈硬化を防いでくれるビタミンE、美のビタミンと呼ばれ皮膚に潤いを与えてくれるビタミンB<sub>2</sub>、糖質の代謝を助け、皮膚の発育や消化器の働きに携わり老化を防いでくれるナイアシン、また最近の研究では上のレスベラトロールも肌を美しくする作用があると言われていますので、ますます注目されています。他にも、脳神経細胞の働きを高めるといわれるレシチンやコリン、抗酸化作用のあるサポニン、丈夫な骨を作るマグネシウムやカルシウム、味覚の形成に必要不可欠な亜鉛など美容効果意外にもたくさんの栄養成分が無駄なくいただけます。



## 落花生の楽しみ方と注意



生落花生のように茹でて食べたり、煎り落花生として食べる他、料理に使う場合は煎ったものを砕いたり擦って、ごま豆腐のように作る落花生豆腐や落花生ごはん、又、お味噌などに加えるとコクが出ておいしくなります。ただし、脂質が50%とカロリーが高く消化力の弱い乳幼児や高齢者には注意が必要です。また、落花生は、その有効成分が期待される一方で食物アレルギーの原因にもなり重篤なアナフィラキシーショックが起こることもあります。

## 殻も上手に再利用!!

普段、当たり前のように捨てていた落花生の殻ですが、実は脱臭効果はかなり高く、お部屋のニオイ消しに有効利用できるのです。データによるとシックハウス症候群の原因物質を除去する働きがあり、ニオイを取ってくれる作用が殻に存在します。このお機会にぜひ一度試してみてくださいはいかがでしょうか。



●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300  
ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ湯田薬局  
TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2265  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511  
ウエノ南薬局  
TEL055-288-1122

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!  
[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

