

ちいも積みれば①

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

種実類を上手に摂ろう



メディアの健康情報でも、よく話題に上る種実類。一般に種実類は、アーモンドやクルミなどの「ナッツ類」と、ゴマやケシの実などの「種子類」に分類されます。

種実類は、発芽に必要な成分を備えているため、栄養価が高いものが多い。古来より食用として重用されてきました。なお、落花生は豆類ですが、栄養価の特性から、食品成分表では、種実類に分類されています。

■種実類の成分特性



まずは、代表的種実類に共通する栄養価について、みていきましょう（青果物として流通している栗や銀杏なども、種実類に含まれますが、成分特性が異なるため、ここでは除きます）。100gあたりのカロリーは、約540〜720kcal。脂質は44〜72gと、高脂肪食品ですが、動物性食品に多い飽和脂肪酸は、少ない傾向にあります。

一方、含有量にはバラつきがあるものの、食物繊維や、骨の再生や酵素反応など、生体の生命活動に不可欠とされるマグネシウム、銅、亜鉛などのミネラル分などが豊富に含まれています。

食べ応えがあり、少量で満腹感が得られやすいことから、ダイエットに活かす人も多いようです。

■有効成分にも個性

味、香り、食感などの違いを楽しみつつ、種実類に含まれる成分の個性にも注目してみましょう。

種実類に含まれる栄養素の筆頭に、よく挙げられるのがビタミンE。脂質の酸化を防ぎ、多くの生活習慣病予防に関与していると言われています。そのビタミンEを期待するのなら、まずはアーモンド。断突の含有量を誇ります。続いて、ヘーゼルナッツ、松の実、落花生などにも、豊富に含まれています。

貧血の予防等に不可欠の鉄は、ナッツ類にも期待できますが、含有量は、ゴマなどの種子類に軍配が上がります。ただし、多いとはいっても、種実類は、食べられる量が限られます。他の食品との合わせ技で、摂るようしましょう。

■脂質の組成—クルミの話—



種実類は、脂質の組成にも個性があり、例えば、アーモンドやカシューナッツにはオレイン酸（オリーブ

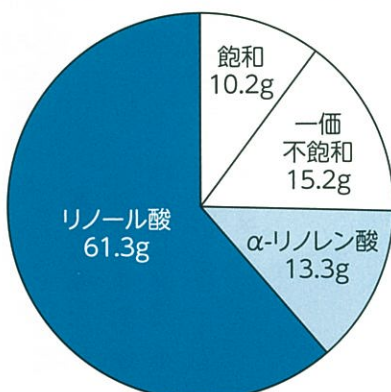


図1 クルミの脂肪酸組成(脂肪酸100gあたり)
日本食品標準成分表2015 脂肪酸成分表より

油等に多く、比較的酸化しにくい脂肪酸が多いなどの特徴があります。ここで、一大ブームを呼んだクルミの脂質組成についてみてみましょう。クルミが注目された最大の要因は、n-3系の脂肪酸（α-リノレン酸）が、他の一般的なナッツ類に比べて、特異的に多く含まれていることによるものでしょう。

α-リノレン酸は、脳血管疾患や心疾患の予防が期待される必須脂肪酸。不足しがちな成分のため、積極的な摂取が推奨されています。

しかし、ここには「落とし穴」もあります。クルミに含まれている脂肪酸は、α-リノレン酸だけではありません。必須ではあるものの、むしろ摂り過ぎが心配され、摂取を控えることが勧められているリノール酸（n-6系）が、その4・5倍以上も含まれているのです。

クルミは料理に利用しやすく、他のナッツ同様、ミネラル分なども期待

待できる魅力的な食材です。ですが、クルミに限らず、健康効果を過信し、特定の食品の「ばかり食べ」に走ると、様々なリスクが高まる可能性があることを、お忘れなく。

となく、メディアに登場する健康情報は、「光」の部分のみ強調される傾向があります。食品や有効成分には、必ずと言っていいほど、メリットとデメリットが同居しており、その点を見極めて、賢く利用していきましょう。

■食事や間食への利用



ナッツ類は、おつまみやおやつ以外に、使い方がわからないという声をよく耳にします。

ゴマ同様、すりおろして和え衣に利用すると、料理のバリエーションが広がります。また、野菜や、お刺身サラダのトッピングに利用するのはいかがでしょうか？

香ばしい風味が、よいアクセントになるとともに、よく噛んで、カリカリとした食感を楽しめば、過食の防止にもつながります。

その場合は、ドレッシング等の油の利用量を減らす、他のおかずは油を控える、脂質の多い食品を避けるなどの調整が必要です。

間食（おやつ）で食べる時も同様です。脂質や糖質の多い食品と、重ねて食べるのではなく、「置き換え」を意識することが大切です。

既往症などで、医師や栄養士等から食事指導を受けていらっしゃる方は、その指示をお守りください。