My Wellness

おいしく“たべる”。
＜連載＞

食べるマルチサプリメント!? 試して納得、ナッツ効果。

撮影／藤井由依（Roaster）　取材・文／岡林敬太

美容や健康に良い食材として、ますます注目を浴びている「ナッツ」。毎日適量を食べ続ければ、身体にうれしいことがたくさん起きると聞きますが、一口にナッツといっても種類も加工方法もさまざま。どんなナッツを、どれだけの量、どんなふうに食べれば良いのか？　ナッツ料理研究家の音仲紗良さんに、日常生活への正しい＆美味しいナッツ習慣の取り入れ方を聞きました。

小さな粒の中には 五大栄養素がギッシリ

近年、「ナッツ＝ヘルシーフード」というイメージが定着しつつあります。その背景について、ナッツ料理研究家の音仲さんはこう話します。

「ナッツといえば、一昔前までは“お父さんのおつまみ”という印象が強く、また、食べると太る、吹き出物ができる、といった誤解に基づくマイナスイメージもありました。ですが、ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントとして活躍されたエリカ・アンギャルさんが、10年ほど前、美容や健康に効果があるおやつとしてナッツを推奨すると、美意識の高いモデルさんたちから注目される食材に。やがてその流行は一般の方々にもじわじわと広がっていったのです」

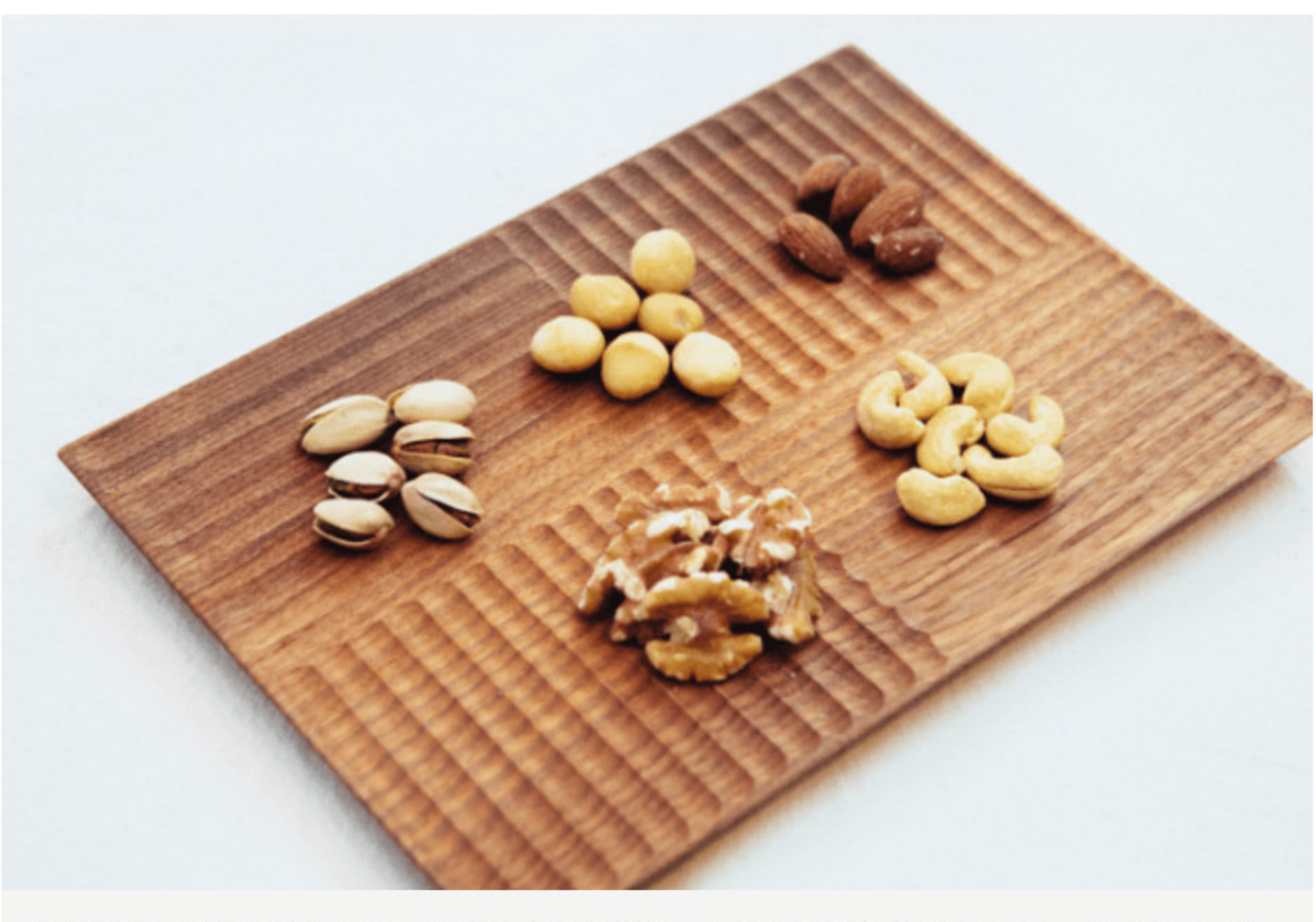
ナッツの美容・健康効果は、世界中のさまざまな研究により科学的に実証済みなのだとか。「ついつい取ってしまう間食をナッツに変えてみるだけで、身体に良いことがたくさん期待できますよ！」と音仲さんは力を込めます。

かつては雑誌の編集者として、料理や美容のページを担当していた音仲さん。独立してフードコーディネーターとして仕事をする中で、ナッツ専門店のプロデュースを担当。そこで全メニューを開発した経験から、ナッツ料理研究家としての活動を始めたそう。

ナッツはなぜ身体に良いのか？　まずはその理由から教えてもらいました。

「健康な身体を維持するために欠かせない五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）や、『第六の栄養素』とも呼ばれる食物繊維などが豊富に含まれているからです。ナッツは脂質も多いですが、それは血糖値の上昇を抑え、コレステロールを下げる『不飽和脂肪酸』なので、適度に摂取すれば美容にも健康にも好影響を与えてくれるんです」

五大栄養素や食物繊維をすべて通常の食事から摂ろうとすると、かなりの量を食べる必要がありますが、ナッツなら少量で済みます。「小腹を満たしながら栄養を効率よく補えることから、ナッツは“食べるサプリメント”とも称されているんですよ」



代表的なナッツ5種がこちら。写真最上部の茶色いナッツから時計回りに、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ピスタチオ、マカデミアナッツとなります。「あれ？　ピーナッツがないぞ」と思った方もいるでしょうが、ピーナッツは“豆”であって“木の実”ではないため、厳密に言うとナッツのカテゴリーから除外されるそうです。

ナッツはどれもヘルシーですが、種類によって特長は異なるそう。定番ナッツ5種の主な栄養素と効果を解説してもらいましょう。

まずは、音仲さんイチオシのアーモンドから。「ナッツの中でビタミンE、食物繊維が一番豊富。ビタミンEには身体の酸化を防ぐ作用があり、アンチエイジングの助けになります。また、食物繊維は腸内環境を整えてくれるので、ダイエットや便秘の解消に有効。茶色い薄皮に含まれるフラボノイドは、ストレス緩和の効果もあるとされています。ナッツの中で最も栄養バランスが良く、アレルギー反応も起きにくいので、初心者が最初に食べるべきはアーモンドだと思います」

続いては、カシューナッツ。「タンパク質や糖質が多く含まれているため、美ボディを作るべくトレーニング中の方に最適なエネルギー源です。また、女性ホルモンの生成を後押しする鉄分や亜鉛も多く含まれているので、妊活中の女性などにもオススメです」

「ナッツアレルギーが心配な方は、食べる前に医療機関でアレルギー検査をしてもらうと良いでしょう」と音仲さん。

お次は、くるみ。「くるみを食べると、メラトニンの血中濃度が約3倍に上昇するという研究結果があります。メラトニンは“睡眠ホルモン”とも呼ばれ、脈拍、体温、血圧低下の働きをすることで安眠効果をもたらしてくれます。また、くるみはナッツの中でオメガ3脂肪酸が一番豊富。オメガ3脂肪酸は脳の活性化に効果を発揮し、ボケ防止にも役立つと言われています」

ピスタチオはどうか？　「むくみの原因であるナトリウムを体外に排出する役割のあるカリウムが、ナッツの中で一番多く含まれています。また、代謝ビタミンとして知られるビタミンB群も豊富なので、むくみのケアに最適です」

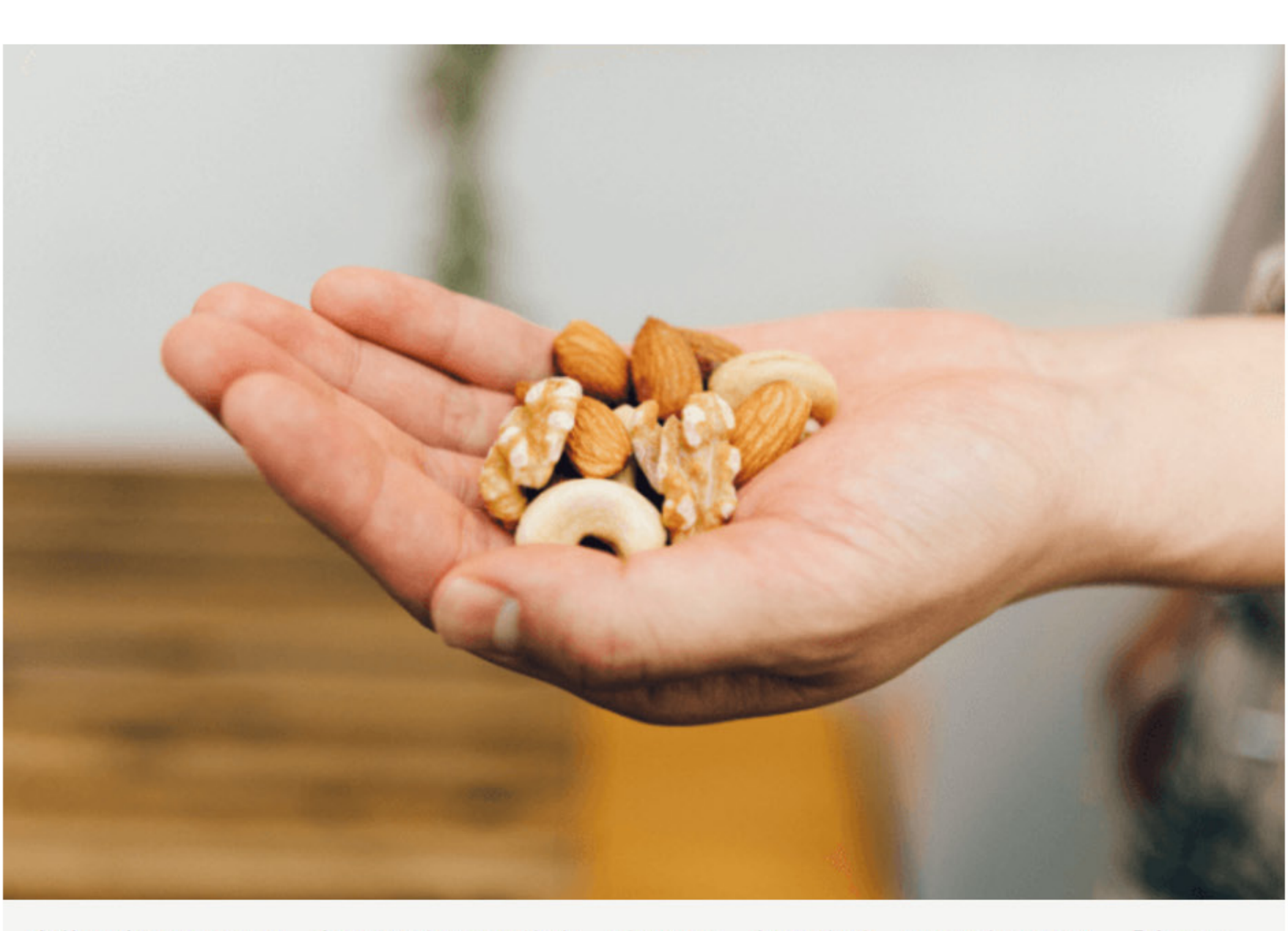
最後は、マカデミアナッツ。「不飽和脂肪酸の一種であるパルミトレイン酸が、ナッツの中で最も豊富。パルミトレイン酸には身体の内側から肌の再生を促す効果があると言われているので、美肌作りをしたい方にオススメのナッツです」

「吹き出物ができる」はウソ!? 美肌と美ボディの強い味方

ナッツ摂取の適量やタイミング、オススメの食べ方も教えてもらいました。

「ナッツの種類によって適量は若干異なりますが、わかりやすい目安としては、『1日につき手のひら一盛り分』と覚えると良いでしょう。アーモンドなら20〜25粒程度。食べるタイミングは、食事の前がベスト。満腹中枢が刺激されてお腹にもたまるので、食事の量を減らすことができるからです。ダイエット中なら小腹が空いたときのおやつ代わりにも適しています」

ナッツに多く含まれる食物繊維には、コレステロールを下げたり血糖値の上昇をおだやかにしたりする効果や、塩分の排出を促す効果もあるため、食事中に摂取するのもオススメだとか。「脂質の多い食事と一緒にナッツを摂ると、余分な脂質が効率的に体外へ排出されるという研究結果も出ています」



身体に良いとはいえ、摂り過ぎには要注意。手のひら一握り分が、1日の適量です。「今は問題なくても、食べ過ぎることによってアレルギーが発生するケースもあるので、できるだけ適量を意識しましょう」

美容&健康効果が認知されるにつれ、スーパーやコンビニでの取り扱いも増えてきたナッツ。素焼き（調味料を加えず焼いた）タイプのものや、塩・油で加工してあるものなど色々な種類がありますが、どれを選べば良いのでしょうか？

「ナッツ本来の栄養素が重要なので、なるべく加工されていないものを選ぶと良いと思います。『素焼き』『無添加』『砂糖・食塩不使用』『化学調味料不使用』などと表パッケージで謳っている商品がオススメです。味付きの商品を選ぶなら、パッケージ裏に記載されている原材料名をチェック。原材料名は重量の割合が多い順に記載されます。ナッツ名よりも前に『砂糖』『塩』とあったら、糖分過多、塩分過多の可能性があるので要注意。また、塩の種類にも注目を。『精製塩』とあったらそれは化学的に作られた塩なので、できるだけ避けるようにしましょう」

また、油で揚げたナッツも酸化しやすいので避けたほうが良いとか。「ちなみに『ナッツを食べると吹き出物ができる』という説は誤解です。もし吹き出物ができたとすれば、揚げている油の質が良くないから、などの理由が考えられます」

ナッツを習慣的に摂るために、音仲さんはいつも小さな缶ケースに1日分のナッツを入れて携帯しているそう。「こうしておけばかさばらないし、すぐに取り出せるから便利。ナッツはそのまま食べても充分に味わい深いですよ」

栄養吸収バツグン！ アーモンドミルクの活用法

ところで、スターバックスのカスタマイズとしてもおなじみの「アーモンドミルク」も美容と健康に良いと言われていますが、固形のアーモンドとの違いはあるのでしょうか？

「固形のアーモンドはよく噛んで食べないと胃腸に負担がかかることもありますが、アーモンドミルクは液体なので負担がなく、消化吸収も良いので効率的に栄養素を摂ることができます」

アーモンドミルクは、アーモンドと水からなる植物性飲料。栄養素が豊富であることから“第3のミルク”として近頃人気を集めています。牛乳よりも低カロリーかつ低糖質で、同じ植物性飲料の豆乳よりも食物繊維やビタミンEが豊富。コーヒーとの相性も抜群です。

栄養吸収に優れたアーモンドミルクですが、それ単体だと味気がなくて飲みにくいという方もいるかもしれません。そこでオススメなのが、以下のアレンジメニュー。アーモンドミルクと甘酒を混ぜて、今の季節にぴったりなチャイ風ドリンクに仕上げてみるのはいかがでしょう？

共に健康に良いとされるアーモンドミルクと甘酒を、お好みの比率で混ぜてみましょう。「甘酒単体だと甘過ぎて飲みづらいという方も、アーモンドミルクを混ぜると、すっきりと飲みやすくなりますよ」

最後にシナモンパウダーをかけると、一気にチャイ風味に仕上がります。「糖分が多いと、その代謝のためにアーモンドの栄養素が使われてしまい、身体に吸収される栄養素が減ってしまいますので、アーモンドミルクは砂糖不使用のものを使いましょう」

ナッツを混ぜれば 料理のコクと旨味がアップ

ナッツを使った簡単アレンジで、いつもの料理をワンランクアップさせることもできます。

「たとえば、砕いたアーモンドをポテトサラダや魚料理にふりかけると、香ばしさや食感が加わって味わいがグンと増します。よく噛めばアーモンドに含まれる塩味が出てくるので、その分、料理の味付けを抑え目にして減塩すれば健康的。アーモンド以外に、砕いたくるみを納豆にかけても、歯応えやコクが出て美味しいですよ」

ナッツの砕き方は簡単。めん棒や、瓶の底などを使って、袋に入れたまま叩くだけ。「ラクすることが長続きの秘訣なので、トントンと短時間叩くだけでOK。ある程度、固形の状態を残しておいたほうが食感も出て美味しいですよ」

ポテトサラダに塩を入れず、マヨネーズも通常の３分の１程度に抑えて、砕いたアーモンドをたっぷりふりかけてみました。「アーモンドにはグルタミン酸の旨味成分も含まれているので、マヨネーズのコクを抑えても風味は充分。アーモンドの噛み応えも加わるため、満腹中枢が刺激され、少量でも満足感を得られます」

ナッツの健康効果は サプリよりも上だった!?

そのまま食べても美味しくて、料理にも合わせやすいナッツ。おやつ感覚、トッピング感覚で手軽に摂取できるので、忙しいPTRにぴったりの食材と言えそうです。

「多忙で食事を抜いてしまったときは、ナッツをかじれば栄養補給できます。小腹が空いたときも、『太るから何も食べちゃダメだ』と考えるのではなく、『あ、ナッツがあるじゃん』という逃げ道として食べれば良いと思います。『間食をナッツに変えたら太りづらくなった』という報告も私の元にはたくさん届いていますよ」

「ナッツは身体に良いものだから毎日摂ってほしい。そのためには簡単で美味しくなければならない」という考えのもと、数々のメニューを開発してきた音仲さん。今後の夢は「ナッツのレシピ本を出すこと」だとか。

ナッツの魅力を多角的に語ってくれた音仲さん。自身の健康状態も極めて良好だそうです。

「20代の頃の私は体調を崩しがちで、色々なサプリメントを取っ替え引っ替え試していました。でも、ある時期からサプリをやめて、代わりにナッツを毎日食べるようになったら、体調が明らかに変化したんですよ。昔は毎月のように体調不良になったり、季節の変わり目に風邪をひいたりしていたのに、ここ数年は不調がない。風邪もまったくひかなくなったし、肌の調子も良くなった。それもきっとナッツのおかげだと思っています」

栄養満点で、健康維持やダイエット中のおやつにも最適なナッツ。みなさんも毎日の食生活に取り入れてみませんか。

INFORMATION

音仲紗良
1987年、東京都生まれ。女性向け情報誌にて食や美容・健康にまつわる編集を担当したのち独立。ナッツ料理研究家、フードコーディネーター、フードプロデューサー、PRなどとして活動中。美味しくてヘルシーな食の提案を得意とし、2016年にはナッツ専門店のプロデュースを担当。今年3月には東京・外苑前にグルテンフリーバインミー専門店「Banh mi Tokyo」をオープンさせた。
URL／https://pocapocatable.com/