

## 落花生・松の実

放送大学講師  
学術博士(食物学) 佐藤秀美

ナッツ類といえば、落花生、栗、クルミ、ピスタチオ、カシュ - ナッツ、マカダミヤナッツ、ア - モンド、松の実、・・・と多種多様なものがある。

これらの秋に採れる木の実には、“栄養の宝庫”、中でも種の中に健康成分が凝縮されている落花生と松の実の健康効果は抜群である。

今日は、特に落花生と松の実を取り上げ、これらの健康に関する最新の効果や、上手な調理法を紹介する。

### 落花生と松の実の新健康効果

- 落花生
  - ・ 動脈硬化ガンを予防
  - ・ 脳細胞を活性化
  - ・ 美肌をつくり、抜け毛や白髪を予防
  - ・ 肥満を予防
- 松の実
  - ・ 高血圧を予防
  - ・ 血糖値を安定

### 1 落花生

- \* 畑に成る木の実、健康効果を活かし摂取量は、**1日10粒(10g)**  
米ハーバ - ド大学医学部が科学誌「ネイチャー」に発表  
落花生に多く含まれる“**レスベラトロール**”という化合物は、動脈に与える様々な悪影響を中和し、さらに生物の寿命を延ばす物質である。
- \* 最新情報：落花生を週2回以上食べている人は、ガンの危険率が25%下がる。  
落花生に多く含まれる“**レスベラトロール**”は、**ガンの芽を自滅させてガンを予防する。**  
レスベラトロールは、落花生の薄皮に多く含まれている。  
落花生にはタンパク質が多く含まれ、ミネラルも凝縮されている。
- \* レスベラトロールの悪玉コレステロール(LDL)酸化抑制効果の比較実験  
レスベラトロールの投与量と酸化LDLの量の対比

レスベラトロール無投与-----	37.6
レスベラトロール 10 -----	10.6
レスベラトロール 50 -----	8.2
レスベラトロール 100 -----	7.2

この 7.2 という数字は、人の血液に含まれる LDL の量に匹敵する。

\* “レスベラトロール”のガン予防作用

通常、ガンの発生は、まず細胞が傷つく段階から始まる。それがガンの芽になり、ガン細胞がどんどん増えていく。

これがガン発生の 3 段階であるが、今までは通常のご飯では第 2 段階までしか有効でないと考えられていたものが、“**レスベラトロール**”はガン細胞の中に取り込まれ**ガン細胞を自滅させてしまう**ということ、**第 3 段階まで効果があることが明らかとなった。**

\* レスベラトロールの効果的に摂るには、**殻ごと茹でる。**

調理別レスベラトロール含有量の比較（単位：μ/g）

生：0.07            炒める：0.08            **茹でる：1.80**

部位別レスベラトロール含有量の比較（単位：μ/g）

実：0.07            皮：0.78            **殻：2.70**

殻は食べられないが、茹でることにより殻から実へ、レスベラトロールが移動する。動脈硬化やガンを予防する落花生に多く含まれるレスベラトロールの効果を高めるには、炒って売られている落花生を殻のまま油を加えて茹でると良い。さらに、薄皮ごと食べると効果的である。

\* 炒って売っている場合の茹で落花生の作り方

材料： \*殻つき落花生-----100 g（約 50 個）

\*水----- 1 リットル      \*油-----小さじ 1 杯

作り方： 水と油が入った鍋に殻つきの落花生を入れる。

沸騰したら火を止め、湯が冷めたらできあがり。

（注） 生の落花生の場合は沸騰してから約 30 分間茹でる。

\* 注目情報：落花生に多く含まれ、記憶力向上や認知症予防に効果のある“**ホスファチジルコリン**”は、脳細胞の神経伝達物質の合成を促し、脳を活性させる。

- \* 落花生に含まれるホスファチジルコリンは、ゆでる前に 40 程度のぬるま湯に 1～2 時間つけておくと量が増える。ただし、生の落花生に限定。

ホスファチジルコリン量の比較

常温：322                      40                      :523                      酵素の働きにより 1.5 倍増える。

- \* 落花生の脳を活性化させる効果を高めるには、ご飯や麺類などの主食に落花生を加える。

お勧め料理：落花生ご飯・・・ソバのつゆにすって入れる。

- \* 落花生に多く含まれる“ ビオチン ”には、皮膚の炎症を防いで美肌をつくり、更に、抜け毛や白髪も予防する効果がある。

落花生のビオチンの効果を高めるには、乳製品と一緒に摂る。

お勧め料理：ヨ - グルト、アイスクリ - ム、ホットミルク、ポタ - ジュ

- \* 注目情報：14,262 人について実施した調査結果

落花生を摂取していた人は、その分カロリー - が増えても落花生を取らなかった人に比べて肥満度 ( BMI ) が低かった。

成分	パントテン酸 ( 脂肪の燃焼にかかわる )	食物繊維
	不飽和脂肪酸 ( 脂肪を燃焼させる )	
	タンパク質 ( アミノ酸 )	脂肪排泄

脂肪燃焼                      落花生を摂ったからと云って太る理由はない。

- \* 注目情報：落花生には、肝臓の脂肪を分解・燃焼させ脂肪肝を防ぐ **COQ10** が豊富に含まれている。

COQ10：パントテン酸と同じくエネルギーを作り出すのに欠かせないもので、これがないとエネルギーを作り出せない。肝臓の脂肪や体脂肪は COQ10 を摂ることによって低下すると言われており、ピーナツには食物の中で COQ10 が一番多く含まれているというデータがある。

- \* 最新情報：落花生には食欲や空腹感を抑える作用があり、さらに落花生を食べると他の食べ物の摂取量が減ることが判った。つまり、間食として食べるのが効果的ということである。

落花生自身がタンパク質や脂質が多いので食べたときの満足感はあるが、研究成果で落花生に含まれているオレイン酸が食欲を抑えるホルモン ( コレス

トキニン?) 分泌させる効果があることが判っており、落花生を食べることによって大体 30 分くらいすると満足感が出てくるというデータがある。殻は、砕くと表面積が大きくなるのでよい。

\* 大気環境学会で発表された落花生の殻の消臭効果

落花生の殻には、シックハウス症候群の原因物質であるホルムアルデヒドを約 4 時間で 80~90% も取り除く効果が認められた。(千葉大工学部)

つまり、落花生の殻には部屋の中の様々な汚染物質を取り除く効果が期待できる。

落花生の殻は通気性があるので、物質を吸着する能力がある。ホルムアルデヒドが多い部屋を 1 とすると、4 時間後には 80% が吸着されて臭いが減った。

## 2 松の実

\* 中国では松の実を、古くから不老長寿の食べ物として食べられてきた。

\* 注目情報：松の実だけに含まれる“**ピノレン酸**”は、赤血球の凝集を遅らせて柔軟性を高め、高血圧を強力に予防・改善する効果のあることが判った。

豊富なカリウムとの相乗効果で、さらに働きが強力になる。

“ピノレン酸”のピノは「松」という意味で、“ピノレン酸”は松独特の成分で血液が固まるのを防ぎ、高血圧対策に期待が持てる。

高血圧を予防改善する松の実だけに含まれる“ピノレン酸”の働きを高めるには、松の実をすりつぶして食用油と混ぜ、松の実バターにして摂ると良い。

松の実：100g      食用油：25ml

食用油の中には不飽和脂肪酸がたくさん含まれており、これもまたピノレン酸と一緒に血圧の調整に関わるが、ピノレン酸自身が不飽和脂肪酸による血圧の上げ下げにかかわるプロスタグランジンを調節する役割を持っていることから、食用油と合わせて摂取することで一層期待できるものである。

松の実バターを使った料理の一例：

きのこ炒め、タコマリネ、鮭のホイル焼き、トースト

\* 注目情報：松の実にはマグネシウム、亜鉛やオレイン酸が豊富に含まれており、血糖値を安定させる効果が高い。

\* 松の実に含まれている“オレイン酸”が、インスリンの分泌を高める。亜鉛自身はインスリンの材料である。インスリンが働いて、糖を細胞の中に加えるために必要なの

がマグネシウムということで、オレイン酸、亜鉛、マグネシウムが豊富な松の実には血糖値を安定させ、糖尿病予防効果が大きいと期待できる。

血糖値を安定させる松の実に多く含まれるマグネシウム、亜鉛やオレイン酸の効果を更に高めるには、ビタミン C の多い野菜や果物と一緒に摂るのが良い。

マグネシウムや亜鉛などのミネラルは、ビタミン C によって吸収率がぐんとアップするので、是非松の実には野菜や果物と一緒に摂って欲しい。

お勧め料理：松の実 1 日約 50 粒 (10g) を、レモン寒天、酢豚、野菜サラダ、野菜炒めなどに摂る。