



アーモンドについて

菓子類に使用されることの多いアーモンド。
今回はアーモンドに含まれる栄養素や、1日の
適量についてご紹介します。



アーモンドに多く含まれる栄養素

ビタミン E: 細胞の老化を防ぐ抗酸化作用を持ち、動脈硬化など生活習慣病の予防、改善に役に立ちます。また、血行をよくする効果があります。

ビタミン B2: 身体の中の代謝を助け、炭水化物、脂質、たんぱく質などがエネルギーになるための重要な役割を果たすほか、皮膚や髪、爪などを健康に保つことができます。

不飽和脂肪酸: (オレイン酸・リノール酸など)

脂肪酸は、エネルギーとして使われるほか、種類によって様々な働きがあります。アーモンドに含まれるオレイン酸・リノール酸は、血中のコレステロールを低下させる作用があります。

1日の適量と注意点

適量は 20 粒程度 (130kcal 程度)

良質な脂質を含みますが、脂質は高エネルギーであるため、摂りすぎには注意が必要です。また、アーモンドに含まれる栄養を効率よく摂るには、チョコレート菓子などよりも、アーモンドだけを素焼きにし、食塩等を加えていないものがおすすめです。



本日の

レシピ

人参のアーモンド炒め

アーモンドを食事に取り入れたメニューです。

材料(1人分)

人参	……中 1/4 本 (50g)
卵	……M1 個 (50g)
油	……小さじ 2
A	醤油 ……大さじ 1/2 (9g)
	みりん ……大さじ 1/2 (9g)
	砂糖 ……小さじ 1 (3g)
アーモンド (素焼き)	…1 粒 (5g)

作り方

- 1 人参は皮をむき千切りに、アーモンドは細かく砕く。卵はよく溶きほぐしておく。
- 2 熱したフライパンにアーモンドを入れ、乾煎りをし、皿に取る。
- 3 フライパンに油をしき、人参を炒めて火が通ったら、卵を加える。
- 4 卵に火が通ったら、調味料 A を加え、水分を飛ばし、アーモンドを加える。



栄養量(1人分) : エネルギー : 221kcal たんぱく質 : 8.3g 脂質 : 14.1g 炭水化物 : 13.2g 食塩相当量 : 1.6g