



まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
1月23日はカリフォルニア・アーモンド協会が制定した「アーモンドの日」です。
そこで今月は「アーモンド」についてお伝えします。

主な栄養素

ビタミンE：強力な抗酸化作用を持ち、肌の老化予防や血管の健康維持に役立ちます。



ビタミンB2：エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康を維持すると言われています。

食物繊維：腸内環境を整え、便秘解消に効果的です。



ミネラル(カルシウム、マグネシウム、亜鉛)：骨や歯の健康維持、筋肉の収縮、免疫機能の向上に重要です。



オレイン酸：悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や心臓病のリスクを低減します。

たんぱく質：筋肉や臓器の機能維持に必要なアミノ酸を含みます。



摂取時の注意点

アーモンドは**脂質が多く**、過剰摂取は**体重増加**や、消化不良を引き起こす可能性があります。**とり過ぎには注意しましょう。**



=



アーモンド約15粒

植物油大さじ約1杯分



食塩が添加されているアーモンドは、**塩分過多**になりやすいため、素焼きなど**食塩無添加のアーモンド**を利用するのも良いでしょう。



アレルギー表示の対象となる28種類に含まれます。アレルギー症状に注意が必要です。



体調や健康状態を踏まえた上で上手に取り入れてみましょう。



水菜とカリカリアーモンドのサラダ

(2人分)

- 水菜 60g
- 玉ねぎ 50g
- ポン酢しょうゆ 大さじ1杯
- スライスアーモンド 4g



【作り方】

- ①水菜は5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②スライスアーモンドをオーブントースター(またはフライパン)で焼く。
- ③器に水菜・玉ねぎを盛り、ポン酢しょうゆをかけ、スライスアーモンドを散らす。

【ポイント】

玉ねぎの辛味が気になる場合は、水にさらすと食べやすくなります。



レシピ大百科