

「くるみ」の効用

和食文化が中心の日本人の食生活は、ごはんを主食に海の幸から山の幸まで様々な食材を活かした「魚、大豆製品中心で低脂肪」という比較的バランスの取れた体にやさしい内容です。ところが最近では、食生活の欧米化に伴い、魚より肉類の増加、バターなどを含む高脂肪のお菓子が増え飽和脂肪酸の摂りすぎ、野菜不足、睡眠不足、運動不足など生活習慣の乱れも重なり、体調を崩す方が多くいらっしゃいます。そのひとつに「脂質異常症」があります。「脂質異常症」は動脈硬化を進行させ脳梗塞や心筋梗塞など危険な病気につながります。脂質異常症の原因は食事を含めた生活習慣のほかに遺伝、その他の病気の影響などもありますが、予防のためには食生活の改善や適度な運動、生活習慣を見直し、コレステロール値や中性脂肪値を基準値に近づけることが大切です。

体にとって大事な栄養素の一つである脂質は、様々な成分が結びついてできています。その一つに「脂肪酸」と呼ばれるものがあり、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」など簡単に分けると下記の表のタイプになります。

【主な脂肪酸の種類と食品】

脂肪の種類	主な食品
飽和脂肪酸	バター、チーズなどの乳製品、牛肉や羊肉など
一価不飽和脂肪酸	オリーブ油、キャノーラ油、ナッツ類、アボカドなど
多価不飽和脂肪酸 〔オメガ6(n-6系)脂肪酸〕	コーンオイル、紅花油、ひまわり油、大豆油、綿実油、ナッツ類、種実類など
オメガ3(n-3系)脂肪酸	くるみ、アマニ油、エゴマ油、魚(特に青魚)など
トランス脂肪酸	ショートニング、マーガリンなど

不飽和脂肪酸のうち、オメガ3脂肪酸である α -リノレン酸と、オメガ6脂肪酸であるリノール酸は体内で生成されないため、食物から摂取する方法しかありません。これらは、人の生命に極めて重要な成分のため「必須脂肪酸」とも呼ばれます。近年では、スーパーの食用油コーナーでよく見かけるようになったエゴマ油やアマニ油、くるみ、魚などのオメガ3脂肪酸の健康効果について見直されています。今回は、オメガ3脂肪酸や鉄、食物繊維が多く、食事やおやつなどで手軽に補給できる「くるみ」についてご紹介したいと思います。

【くるみ】

縄文時代の遺跡から木の実やくるみが発見され、栽培もしていたという調査もあるくらい、日本人には古くからなじみのある食品で貴重な栄養源にしていました。通常、私たちが食べているのは「ペルシアぐるみ」でこれに改良を加えた品種が「信濃ぐるみ」です。現在、日本では栽培しているところが少なくなってほとんどをアメリカやカナダ産などの輸入品になっています。くるみの主成分は、良質で吸収の高い脂質やたんぱく質です。脂質の7割近くは良質の不飽和脂肪酸で血管に付着したコレステロールを取り除いてくれる優れたものです。老化防止・動脈硬化予防・美肌づく

りなどに役立ちます。しかし、不飽和脂肪酸は酸化しやすいので保存には注意が必要です。また、脂質にたっぷり含まれるビタミンEも動脈硬化の予防に役立ち、血行をよくし、体のすみずみまで酸素を運んで、体に若々しさを取り戻します。たんぱく質には、トリプトファンなどの良質のアミノ酸が多いことも特徴の一つです。ほかにも糖質の代謝に重要な働きをし、肝臓の働きを助け、記憶力をアップさせ脳をいきいきとさせるビタミンB1がたくさん含まれています。くるみはナッツ類ではナンバー1のオメガ3脂肪酸が含まれています。目安は毎日ひとつまみ30g、約10粒程度で、1日に必要なオメガ3脂肪酸を摂取できます。ここまで書くところくるみをいっぱい食べたいところですが、くるみひとつまみでも約200kcal近くあり、食べ過ぎるとカロリー過多となり、様々な健康効果が逆効果になってしまうので適量を守ることが大切です。そこで細かく刻むことが、有効成分の吸収を高めるコツになります。また、食べすぎの予防にもなります。たとえば、揚げ衣に加える、野菜サラダにふりかける、すりつぶしてあえ物に使用するなど料理に風味やコクが加わり、工夫次第でおいしく食べられます。青菜、ブロッコリー、芽キャベツ、かぼちゃ、れんこん、海藻類、かんきつ類などの果物と一緒に摂取することで貧血を改善し、美しい肌、髪、爪を作ります。腸を潤す作用にも優れていますので便秘や整腸作用もあります。

くるみをそのまま食べても、刻んでヨーグルトに入れてもおいしく食べられますが、すりつぶして「くるみだれ」にするのがおすすめの食べ方です。

作り方はゴマ和えと同様にすりつぶし、調味料を加えてはちみつ状になるまで水もしくは白湯(さゆ)を入れて混ぜ合わせて作ります。焼き餅もしくはつきたてのお餅につけて食べるとおいしく食べられます。高齢者や小さい子供が食べる時にはのどに詰まらせる恐れがあるため、十分気をつけてください。また、豆腐や野菜と和えてもかけてもおいしく食べられます。暑い時期は、麺類をよく食べると思います。めんつゆに飽きてしまったら「くるみだれ」をプラスしてみてもいいでしょうか。つゆに「くるみ」が入ることで、少量で高カロリーとなり、風味やコクも出て食欲増進し、夏バテ予防に役立ちます。このほかにもくるみとさまざまな食品を使った料理、お菓子などがたくさんあり、どんな料理に合うということもくるみの魅力の一つです。食べ過ぎには注意し、「くるみ」の健康効果に期待をしながら、楽しくおいしく食べてほしいと思います。また、郷土料理として「くるみ」を利用したお菓子や料理も多く、東北を中心にあるようです。今は新型コロナ感染症で遠出や旅行になかなかいけません、くるみをみかけた時は旅行に行った気分「くるみ」を使用した料理やお菓子を楽しんでみてください。



コレステロール値、中性脂肪値をコントロールしようと考えるときは、ただやみくもにエネルギー量を制限したり、脂肪の摂取を抑えるのではなく、バランスよく、きちんとたべて、できることから改善していくことが改善への第一歩だと思います。

大切なのは和食文化のすばらしさを基本に、「食べ過ぎない」、「三食を規則正しく」、「バランスよく」を心掛けて、様々な食材や調理方法をうまく取り入れながら食生活を改善していきましょう。睡眠不足や運動不足などの生活習慣も一緒に見直すことで動脈硬化予防、脂質異常症などの生活習慣病の予防につながります。