

7月22日『ナッツの日』

ナッツの日とは日本ナッツ協会が「7^{ナッツ}22」の語呂から制定した日です。

ナッツとは硬い皮や殻につつまれた食用の木の実のことを言います。歯ごたえがあり、香ばしく、トッピングや隠し味としてお菓子では定番の食材です。

このナッツの中で特に栄養価が高いと言われるアーモンドはビタミンEが豊富なことで有名です。ビタミンEは細胞の酸化を防止する働きがあり、シミ・シワを予防してくれる効果に繋がります。さらに、ビタミンEは美容面だけでなく血液をサラサラにしてくれる効果も期待できるという優れたものです。その上、ビタミンEは熱に強い性質なので火を通してても効果は期待できます。

ただし、ビタミンEはナッツの脂質に溶け込んでいるので空気に触れていると効果を発揮できなくなる恐れがあります。

購入の際には、殻つきのものや殻が剥かれていても密封包装で、酸化していないナッツを選びましょう。

ナッツは優れた力を持っていますがカロリーが高いため食べ過ぎは禁物です。適量を心掛けましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。