

1月23日 『アーモンドの日』

日本人の成人女性に必要なビタミンEの1日の摂取目安量が約23粒でまかなえることから1月23日はアーモンドの日とされています。(男性でからだの大きな方は25～30粒ぐらいが目安です。)

アーモンドは**若さや健康を維持する**と言われるビタミンEやビタミンB群、ポリフェノール、食物繊維を豊富に含みます。また、主成分のオレイン酸はドロドロ血の元である悪玉コレステロールを減らす力をもつ良質な脂質であるため**アーモンドは『天然のサプリメント』**とされています。

効率良く栄養を摂取するためには、できれば**生のアーモンドを選ぶ方が良い**とされています。また、ポリフェノールが多く含まれているので**皮ごと食べ、食物繊維の働きを生かすために食後や食中に食べる**ことがポイントとなります。ただし、食べ過ぎるとニキビやお腹が緩くなる、太るなどが引き起こされる恐れがあります。

適度な量を心掛けて下さい。

※アーモンドに含まれるマンガンは、薬によっては影響を及ぼす恐れがあります。薬を服用している方は医師の確認をとりましょう。

