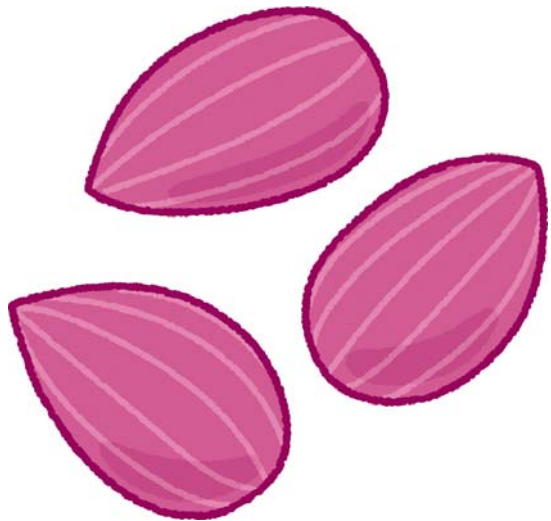


アーモンドの主な産地はアメリカのカリフォルニア州などで、1世紀頃のギリシャの書物にアーモンドの薬効が書かれており、長い歴史のある食べ物です。**老化を防ぐ抗酸化作用の強いビタミンEが豊富**で、コレステロールを下げるはたらきや生活習慣病を予防する不飽和脂肪酸も含んでいます。他にも、たんぱく質や食物繊維、カルシウム、鉄、ポリフェノールなどたくさんの栄養素を含み、「**天然のサプリメント**」と呼ばれています。

アーモンドはスライスやパウダー、ペーストなど様々な形に加工されています。サラダや炒め物に加えたり、揚げ物の衣に混ぜるとカリッとした食感を楽しめます。また、アーモンドを水に浸してすり潰して濾した「アーモンドミルク」はアーモンドの栄養素がしっかりととれ、乳や大豆アレルギーのある方へ牛乳や豆乳へ代わる飲み物として注目されています。



アーモンドは脂質が多く血糖値がゆるやかに上がるため、腹持ちが良い食材です。空腹感を感じにくくなるため間食の量も減り、**ダイエットにも効果**があります。しかし、エネルギー量が多いため食べ過ぎはエネルギー過多になるので注意しましょう。**一日20粒程度**を限度とし、油や塩、砂糖の添加されていないものを選びましょう。