

栄養のしおり



令和5年9月1日

NO.683

帯広厚生病院 栄養科

くるみ (walnut) のお話

栄養価が高く、良質な脂質を豊富に含むナッツ類は、近年、その糖質の低さが注目されて脚光を浴び、健康効果が広く知られるようになりました。今回は、ナッツ類の中でも最もn-3系脂肪酸の含有量が高い、「くるみ」の栄養について、ご紹介します。

1日「ひとつかみ」程度の量を目安にとりましょう



くるみ「ひとつかみ」に含まれる栄養

- エネルギー:178kcal
- タンパク質:3.7g
- 脂質:17.2g
- 糖質:0.7g
- n-3系脂肪酸:2.2g
- コレステロール:0mg
- カリウム:135.0mg
- マグネシウム:37.5mg
- ビタミンB₁:0.07mg
- ビタミンB₂:0.04mg
- 食物繊維:1.9g

※8訂食品成分表より算出



～食べ過ぎに注意～

栄養価が高い一方、高エネルギー・高脂質のくるみは、食べ過ぎると肥満のもととなることも。1日ひとつかみを上限と考えることを、おすすめします。

「ひとつかみ」って、どのくらい？

重さ＝25g 数＝8粒程度

★くるみ1粒の重量

大粒＝4g程度 小粒＝2g程度

くるみの栄養成分で最も多いのは脂質です。くるみの脂質は、過剰摂取が動脈硬化のリスクとなる飽和脂肪酸の割合が低く、コレステロールも含みません。一方、健康に良いと注目を浴びているn-3系脂肪酸を豊富に含みます。n-3系脂肪酸は、青背の魚やアマニ油・しそ油などにも含まれ、動脈硬化予防、血栓予防、脳機能の向上などの作用があります。くるみ「ひとつかみ」に、成人1日あたりの摂取目安量(1日約2g)を充足できるn-3系脂肪酸が含まれています。大量に摂取しても効果は高まりません。毎日コツコツ、継続的な摂取をおすすめします。

その他、高血圧を予防するカリウム、カルシウムと共に骨を作るマグネシウム、糖質や脂質をエネルギーに変えるビタミンB₁・B₂、腸の健康を保つ食物繊維も豊富です。

密閉して冷蔵保存しましょう

ナッツ類は加熱によって酸化しやすくなるため、生の状態で密閉し、冷蔵庫で保管しましょう。生のままでも美味しくいただけますが、ローストするとカリッとした食感になり、香りも高まります。

ヨーグルトやサラダにトッピングするなどして、毎日の食生活に取り入れましょう。

その他、チーズや季節の果物、はちみつ等と共にクラッカーにのせるだけで、華やかなおつまみの一品になります。ぜひお試しください。



食事制限のある方

くるみには、疾患により制限が必要となる栄養素が含まれ、適量には個人差があります。適切な摂取量については、医師や栄養士へご相談ください。