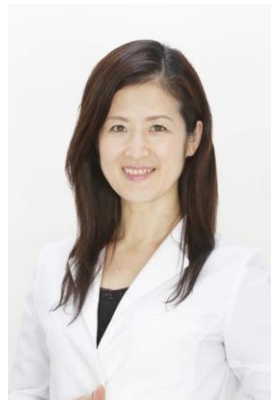


医師も薦めるヘルシースナッキング 女性のスーパーサポートフード 韓国の「なつめ」って？ 医師・東西予防医学研究所理事の池田和子先生に聞きました

韓国農水産食品流通公社（大阪支社：大阪市中央区）では、ストレスの多い現代女性の『体と心を食べることで健やかに』したいと、医師（内科医・産業医）であり、NPO法人東西予防医学研究所 理事でもある池田 和子氏に、「なつめ」の有用性と上手な活用方法について伺いました。



池田 和子 先生 (いけだ かずこ)

医師（内科医・産業医・統合医療医）
NPO法人 東西予防医学研究所 理事
田園調布 長田整形外科 統合医療担当
出産を契機に循環器内科のみならず女性医療にも従事するようになり、女性専門外来のクリニックなどであらゆる世代の女性の心と体の健康問題に取り組む。
病気や不調は身体からのサインと考え、症状だけをなくすのではなく総合的な健康へのアプローチをめざし、直観と論理で診療にあたっている。



【韓国産なつめチップス】

■女性のスーパーサポートフード「なつめ」をご存じですか？



女性はどんな時でも、美しくありたいと願うものではないでしょうか。
そんな願いを叶えてくれる食材 — それが、「なつめ」です。
「1日3個のなつめを食べていれば生涯若く見える」と言われるくらい、
「老化防止」や「美肌を保つ」「免疫力の向上」などの効果がなつめにはあるのです。

■美肌を保つには、お肌の細胞を元気にする成分が大切。

張りのあるお肌になるために、何が出来るでしょうか？高い化粧品を使うことですか？
お肌の表面の角質層に栄養を与えるのは化粧品かもしれませんが、その内側の細胞そのものが元気でなかったら、どんなに高価な化粧品を入れても効果は現れ難いもの。美肌のためにまずはお肌の細胞を元気にしてくれる成分、食べ物からの栄養が必要です。
ビタミンCがお肌に良いことは、よく知られています。ビタミンCはコラーゲンを生成し、お肌の張りを支えています。なつめにはそのビタミンCだけでなく、その働きをしっかりとサポートしてくれる**パントテン酸**や、**皮膚をつくるタンパク質**、**肌の代謝に役立つ亜鉛や葉酸が多く含まれています。**

	効能	韓国産 なつめ チップス	なつめ (乾燥)	デーツ (乾燥)	ブルー (乾燥)	玄米	ケール	成人女性 30~49歳 推奨量
タンパク質	皮膚・毛髪をつくる	8.1g	3.9g	2.2g	2.5g	6.8g	2.1g	50g
パントテン酸	抗ストレス作用 エネルギー代謝	1.28mg	0.86mg	0.94mg	0.32mg	1.37mg	0.31mg	4mg
亜鉛	肌の新陳代謝・ホルモンバランス調整	2.0mg	0.8mg	0.4mg	0.5mg	1.8mg	0.3mg	8mg
葉酸	貧血防止・肌の新陳代謝	14μg	140μg	19μg	3μg	27μg	120μg	240μg

※100gあたりの成分量【出典元】 ■韓国産なつめチップス/一般財団法人日本食品検査の分析試験より ■なつめチップス以外/文部科学省「五訂日本食品成分表」より

— 本件に関するお問い合わせ —

韓国農水産食品流通公社 大阪支社 TEL：06-6260-7661/FAX：06-6260-7663
担当：井村（Email：imura@atcenter.or.jp）
〒541-0052 大阪市中央区安土町1-8-15 野村不動産大阪ビル8F

■「むくみ」「便秘」のない巡りのいい体になるための栄養は？

お肌の張りは大切ですが、むくんでいるのはNGです。むくみは血流やリンパの流れの悪さを現していますが、巡りのいい体、老廃物や毒を溜めないためにはどんな栄養素が必要でしょうか。代表的なものに**カリウム**、**食物繊維**があります。老廃物は、主に尿として体外に排泄されますが、尿がうまく出ないとむくみを引き起こします。尿だけでなく、腸に便が溜まっているのも毒を溜めていることになり、適切な排尿、快便がむくみの予防だけでなく、毒を排泄するという一方で病気の予防にもつながるのです。

なつめ（チップス）には、便秘解消に役立つ食物繊維、むくみを解消するカリウムが特に豊富に含まれています。

お肌を綺麗に、さらに排毒作用があって、むくみや病気の予防にもなる「なつめ」を上手に活用しましょう。



	効能	韓国産 なつめ チップス	なつめ (乾燥)	デーツ (乾燥)	ブルー (乾燥)	玄米	ケール	成人女性 30~49歳 推奨量
食物繊維	便秘解消	15.4g	12.5g	7.0g	7.2g	3.0g	3.7g	18g以上
カリウム	むくみ解消・デトックス	1,200mg	810mg	550mg	480mg	230mg	420mg	2600mg以上

■ストレスの多い現代社会にこそ「なつめ」が欠かせません。

なつめに多く含まれる水溶性ビタミンの**パントテン酸**は、精神安定に欠かせない成分。アルコールの摂取量が増えると、このパントテン酸の消費が多くなり、ストレス解消のつもりが、かえってストレスをためてしまうことになってしまいます。

また、なつめには、**オレイン酸アミド**という成分も含まれており、これは気分障害の改善や睡眠導入を促してくれます。なつめを上手に生活に取り入れて、心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう！



■なつめチップスを上手に取り入れて、脳を活性化。ダイエットにも！

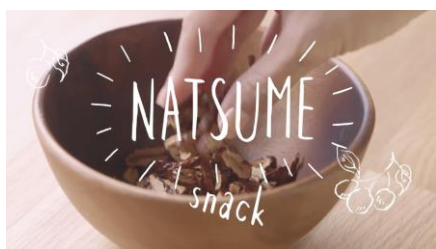
では、「なつめ」をどのようにして生活に取り入れるといいでしょうか。

手軽に取り入れるとしたら、**ドライフルーツやチップス状の乾燥されたもの**がおすすめです。**乾燥させることで栄養価も上がり**、フリーズドライのチップス状態ですとよく噛む必要もあり、よく噛むことで、唾液がしっかりと分泌します。唾液の分泌は食材を消化吸収する際にとっても大切です。

十分に噛まずに飲み込んでしまうと胃や腸へ負担をかけてしまい、せっかくの栄養が十分に吸収されなくなります。さらに咀嚼という運動が脳の血流を増やし、脳を活性化してくれます。噛まないことで、記憶を司る海馬の神経細胞の死が進むというデータもあるほどです。

よく噛むことは食べ過ぎ防止にも繋がりますので、乾燥させたなつめチップスはダイエットにもなります。

女性に嬉しい成分がたくさん含まれ、脳を活性化し、さらにはダイエットにもなる、なつめチップスはヘルシースナッキングに最適ですね。



■ヘルシースナッキングとは？

こまめに食べることで極端な空腹を作らず、食べ過ぎを防止する間食習慣のこと。食事回数を分けることで、一度に摂取するカロリーがセーブでき、糖質量を減らし、ダイエットにも効果があるといわれています。食物繊維やたんぱく質が豊富で、ある程度糖質を含む食品が推奨されています。※1日に200kcalまでが理想

■キレやすい子どもは砂糖の取り過ぎ！？成長期の子どものおやつにも♪

近年、すぐにキレる子どもが多いと言われていています。そのキレてしまう原因の一つに砂糖の取り過ぎがあります。

子どものお菓子といえば、砂糖が多く使われたキャラメルや、加工された糖分を含む清涼飲料水などがありますが、これらの甘いお菓子を食べることによって一気に血糖値が上がり、それを下げようとしてインスリンというホルモンがたくさん分泌されると、今度は急激に血糖値が下がってしまいます。血糖値が下がることでまた血糖を上げようと副腎ホルモンが分泌され、このホルモンの分泌がイライラを起こし、感情のコントロールを出来にくくしてしまうのです。

では、どんなおやつが理想的でしょうか。

やはり自然に近い状態であり、栄養価が高く、心も体も満足するもののがいいですね。砂糖を使っていないドライフルーツはその一つです。乾燥させたなつめは特に、子どもの成長に嬉しい成分が豊富に含まれています。

子どもの成長という言葉で思い浮かぶことに、骨の成長があります。骨といえば、**カルシウム**ですね。

カルシウムは骨を作るミネラルとして大切ですが、精神の安定にもミネラルは必要なのです。カルシウムには脳神経細胞の興奮性を抑制する作用があり、十分なカルシウムがあれば、少しぐらいのことでは精神的に動揺することはありません。カルシウムが不足するとイライラするというのをよく耳にしますが、なつめにはカルシウムだけでなく、**鉄や亜鉛、銅といった成長に欠かせないミネラルが豊富**に含まれています。

	効能	韓国産 なつめ チップス	なつめ (乾燥)	デーツ (乾燥)	ブルー (乾燥)	玄米	ケール	成人女性 30~49歳 推奨量
カルシウム	骨や歯を強くする・精神安定	71mg	65mg	71mg	39mg	9mg	220mg	650mg
マグネシウム	骨や歯を強くする・精神安定	60mg	39mg	60mg	40mg	110mg	44mg	290mg
鉄	貧血防止・新陳代謝アップ	2.1mg	1.5mg	0.8mg	1.0mg	2.1mg	0.8mg	10.5mg (月経あり)
亜鉛	肌の新陳代謝・ホルモンバランス調整	2.0mg	0.8mg	0.4mg	0.5mg	1.8mg	0.3mg	8mg

フリーズドライのなつめチップスですと、よく噛まなくてははいけないので、歯や顎の成長にも役立ちます。しかも精神の安定をサポートする栄養成分が含まれ、キレてしまうような血糖の上がり方はしません。美味しいという気持ちが、美味しいものを与えてくれる親への感謝、愛されているという気持ちを育み、心と体を健やかにしてくれるのです。



母娘deなつめ【動画掲載サイト】<https://event.rakuten.co.jp/food/campaign/atcenter/>

どこで買えるの？

高品質で無添加の韓国産なつめチップスは、
下記サイトからご購入頂けます。

【左】なつめチップ 80g (棗専門店なつめいろ)

<https://shop.natsumeiro.jp/shopbrand/allitems/>

【右】ドライなつめ、なつめチップス (BOBUSANG)

<https://item.rakuten.co.jp/seoul-bobusang/c/0000000127/>



at 韓国農水産食品流通公社

韓国農水産食品流通公社は韓国政府傘下機関として、日本における韓国産の農水産物や食文化の紹介や、バイヤーマッチングなどの貿易振興活動を行っています。

— 本件に関するお問い合わせ —

韓国農水産食品流通公社 大阪支社 TEL : 06-6260-7661 / FAX : 06-6260-7663

担当 : 井村 (Email : imura@atcenter.or.jp)

〒541-0052 大阪市中央区安土町1-8-15 野村不動産大阪ビル8F