

## 7月22日はナッツの日



7月22日は「ナッツの日」。7(な)2(つー)2(つー)で「ナッツ」という語呂合わせが由来となっているそうです。ナッツは栄養豊富で体に良い食べ物なんですね。古来からも貴重な保存食として活躍してきたナッツは現在でも、量や食べ方にさえ注意すれば、手軽に食べられるスーパーフードなのです。そんなナッツについて調べてみました。

### ピーナッツは「ナッツ」じゃない！！

みなさんは「ナッツ類」と言われたらどんなものが思い浮かびますか？アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツにピーナッツ…どれもこれも有名ですが…

一般的にナッツと呼ばれるものは「堅果類」という外側がとても硬い果実のことで、ヘーゼルナッツ、栗などが堅果類です。意外にも栗もナッツに分類されるのはおもしろいですよね！

「核果類」とは果実の実の中の種を指します。アーモンドやペカンナッツ、クルミなどが核果類と呼ばれています。

「種子類」は、そのまま種としてあるものをナッツとして呼びます。カシューナッツやブラジルナッツが種子類の仲間です。ピーナッツや大豆はこの3つのうちのどれの仲間にも入らず、「豆類」と呼ばれています。厳密にはナッツではないのですが混同されやすさからかナッツ類としてまとめられることがあるようです。

### キャラメルコーンのピーナッツの意味

有名なお菓子「キャラメルコーン」1971年から販売されているロングセラー商品ですが、甘いお菓子に塩味のついたピーナッツが入っているのが特徴的なお菓子ですね。甘いお菓子の途中で飽きてしまうことを想定して塩味のついたピーナッツが入っているという訳ではないそうです。。

キャラメルコーンを開発している段階で、夏など暑い時期にキャラメルが溶けてしまい、固まってしまうという問題に直面しました。そこで、キャラメルコーンに塩をかけることによってその問題を解決することを思いついたのです。しかし、全てのキャラメルコーンに同じだけの塩を振りかけることは難しく、思いついたのが塩のついたピーナッツを同じ袋に詰めることで、全体にまんべんなく塩が行き渡るようにしたということです。

ちなみに、キャラメルコーンとピーナッツの割合は9対1なんだそうです。

### 栄養素に優れたナッツランキング

美容や健康など目的によって適したナッツがありますが、とにかく栄養素が優秀なナッツをランキング形式にしてみました。

#### 1位 クルミ

メディアでも取り上げられており、高い栄養価を持っているナッツとして人気なのがクルミです。生活習慣病の予防やアンチエイジングに効果的な不飽和脂肪酸を多く含んでおり、食物繊維・ミネラルも豊富なので便秘解消や美肌・美髪効果を持っている優れたナッツです。ストレスを軽減する作用もあり、スムーズに睡眠に入ることができる効果もあります。

#### 2位 ピスタチオ

栄養価の高さからナッツの女王と呼ばれているのがピスタチオです。ビタミンEが豊富に含まれており、オレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸も豊富に含まれているので生活習慣病やアンチエイジングに効果的なナッツです。カリウムの量も多く、余分な塩分や水分を排出してくれるので高血圧やむくみ対策にもなります。健康・美容限らず効果的な栄養価を含んでいる優れたナッツです。

#### 3位 アーモンド

ナッツの代表格として知名度・人気ともに高いアーモンド。馴染みの深いナッツとして親しまれている種類です。抗酸化作用を持っているビタミンEが豊富に含まれているので、アンチエイジングや動脈硬化の予防の効果を持っています。ビタミンB1による疲労回復のサポートの効果も期待できます。不飽和脂肪酸であるオレイン酸とリノール酸も含んでいるので、生活習慣病の予防にも効果的です。ナイアシンによって肝臓をサポート、二日酔い防止にも効果的なのがアーモンドの特徴です。

ナッツ類はカロリーが高いため食べ過ぎに注意してください。無塩・素焼きのものを1日25gまで。手のひらに軽く一杯くらいの量です。

## 漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう！

6月号こたえ

スタート

模	造	幣	敗	戦
継	中	局	腐	力
承	的	地	豆	外
継	続	糸	卵	国
音	出	金	楽	人

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

伝	導	入	業	火
父	外	門	林	力
出	不	池	肉	作
前	洋	酒	物	品
途	洋	親	価	格

こたえ

父親

伝導→導入→入門 →門外不出→出前→前途洋洋→洋酒→酒池肉林→林業→業火→火力→力作→作品→品物→物価→価格

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

# かんたんレシピ

# ししとうのひき肉包み



- ❖ 材料 ❖ (8個分)
- ししとう 8本
  - 薄力粉 大さじ1
  - 牛豚合びき肉 250g
  - 片栗粉 大さじ1
  - 塩 小さじ1/2
  - 黒こしょう 少々
  - めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
  - サラダ油 大さじ1
  - 白いりごま 適量

- ① ししとうのヘタを切り落とし、薄力粉をまぶします。
- ② ボウルに合びき肉を入れて粘り気が出るまで混ぜます。  
●の材料を入れてさらによく混ぜます。
- ③ ししとうを②で包み形を整える。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、強火で熱し③を入れて焼きます。焼き色がついたら弱火にし、余分な油をキッチンペーパーで取り、めんつゆを水で少し薄めて入れ、蓋をして5分中火で蒸します。
- ⑤ 全体に味が馴染んだらお皿に盛り、白いりごまをふりかけて完成です。



## 「ゆうこ」のつぶやき...

7月に入り一年の半分が終わってしまいました。

大人になってからの一年はあっという間に過ぎ去ってしまいました。

私も人生の折り返し地点を過ぎた歳になりました。50歳を過ぎ去ってから毎年早く感じられるようになりました。今回は、

今の自分に共通する思いや感動を与えて

くれた曲を紹介したいと思います。とても

心に沁み入る歌詞です。スローなメロディー

と優しい歌声に心が癒されます。人生を

見直すきっかけを作ってくれた良い曲です。

竹内まりやさんの「人生の扉」良かったら聴いてみてくださーい。



### 「人生の扉」より

満開の桜や 色づく山の紅葉を  
この先いつたい何度  
見ることになるだろう  
ひとつひとつ 人生の扉を開けては  
感じる重さを ひとりひとり  
愛する人たちのために  
生きてゆきたいよ

## 社長よりひとこと

いつもありがとうございます。「かどけん通信7月号」完成しました。梅雨明けはまだですがもう夏みたいですね。15日は海の日だし子どもや学生には一番楽しい夏休みがもうすぐです。子どもだけじゃなく大人でも夏の好きな人はいると思いますが、海や山へ積極的にと言う人は少ないんじゃないでしょうか。子どもや孫と一緒にだから行くけど大人だけなら行かないとか？最近老後問題が色々言われていますが人生100年時代と考えたら、家に引っ込んでばかりではもったいなです。体力相応で無理せず身体を動かして外へ出て人生を楽しみましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かどけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かどけんホーム

かも社長

検索

検索

