

UNLEASH THE CRANCH POWER OF ALMONDS

手のひら一杯(23粒)のアーモンドのパワー

強力なパワー

アーモンドには、エネルギー源となるタンパク質、満腹感をもたらす食物繊維のほか、重要な栄養素が豊富に含まれています。1オンス(28g、約23粒)と比較すると、アーモンドには食物繊維、カルシウム、ビタミンE、リボフラビン、ナイアシンが、ナッツの中で一番多く含まれています。また、食品からの摂取が難しいマグネシウムを最も多く含む食品のひとつであり、タンパク質の含有量についてもナッツの中で最大です。それでは、この小さなアーモンドのパワーを簡単に説明しましょう!

1日わずか「23粒」

1日約23粒(28g)のアーモンドは、満腹感をもたらし、1日の活動に必要な栄養素を摂取できます。

より簡単により多くの栄養を

アーモンドで、タンパク質、食物繊維、良質の脂肪など、体に必須の栄養素を摂取できます*。また、家庭でも職場でも移動中でも、さまざまな方法で摂取できるため、健康的でアクティブなライフスタイル作りに役立ち、毎日の食事や間食を簡単にパワーアップできます。



28g = アーモンド23粒

タンパク質 6g

体を作る基本的な栄養素です。筋肉、骨、皮膚、爪を作り、維持するのに役立ち、満腹感が得られます。

食物繊維 4g • 13% DV

満腹感が得られ、消化器の健康促進と正常な血糖値の維持に役立ちます。

一価不飽和脂肪 9g

心臓病のリスク低下に役立ち、LDL(「悪玉」)コレステロールを減少させ、HDL(「善玉」)コレステロールを増加させる脂肪です。

ビタミンE 7.3mg • 50% DV

細胞を損傷から保護し、肌や髪を健康を促進する抗酸化物質です。

カリウム 210mg • 4% DV

血圧を調節し、心臓の健康や筋肉の収縮に必要とされます。

カルシウム 75mg • 6% DV

骨や歯を強くし、健康に保ちます。

マグネシウム 76mg • 20% DV

筋肉と神経機能、血糖値と血圧を調節するのに役立ちます。

リボフラビン 0.3mg • 25% DV

食品をエネルギーに変えるのに役立つビタミンBです。赤血球を作るのに必要です。

ナイアシン 1mg • 6% DV

エネルギーの生産を助けるビタミンBです。

リン 135mg • 10% DV

強い骨や歯を作り、維持するのに役立ちます。身体がエネルギーを使用したり保存する際に重要な役割を担います。

鉄 1mg • 6% DV

すべての体細胞に酸素を運び、エネルギーを生産するのに重要な役割を担います。

* 脂肪については、米国栄養ガイドラインでは脂肪摂取の大半を不飽和脂肪にすることを推奨しています。1オンスのアーモンド(28g)に含まれる脂肪は、不飽和脂肪が13g、飽和脂肪はわずか1gです。

注: 全栄養価の出典: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (2015年) すべての値は1オンス(約28グラム)のアーモンドの量に基づいています。

全栄養機能の出典: Ross, C.R. 編集者ら [Modern nutrition in health and disease] (第11版, 2014年) Lippincott Williams & Wilkins (ペンシルベニア州フィラデルフィア) 入手元: <http://www.nutnet.ir/dl/Modern%202013.pdf>

DV(1日に必要な摂取量)のパーセンテージは、特定の栄養素の1日に必要な量(平均)をその食品によってどのくらい摂取できるかを判断するのに役立ちます。各栄養素のパーセンテージは毎日の必要量(100%)を基準にしています(2,000カロリーの食事の場合)。