

## 春の「こころ一番」はアーモンドでストレス対策&血流改善！ アーモンドミルクの嬉しい効果を解説 ～アーモンドの花の開花シーズンも3月からスタート～



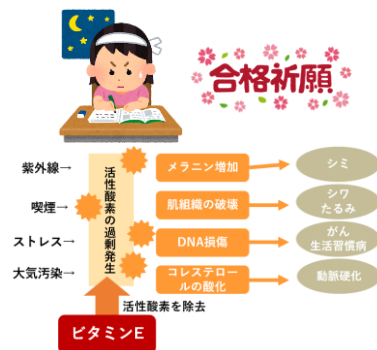
受験や期末試験、新生活に向けた準備などで疲れがたまりやすいこの時期。その上、厳しい寒さや春への気温変化によって、体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか。そんな体調管理に気をつけたい今の時期こそ摂っておくべき栄養素のひとつ“ビタミンE”の効果を解説します。春の「こころ一番」の場面に向けて、頑張るみなさんを支えてくれるアーモンドの栄養についてご紹介いたします。



### ビタミンEの効果① 抗酸化作用：ストレスによる酸化を防ぎ脳の疲れを予防！

集中して勉強や仕事をしていると、途中で「飽きたな」と感じることもあるのではないのでしょうか。これは脳の疲れの症状のひとつ。作業に集中して脳を使い続けていると、脳内で活性酸素が発生し酸化ストレスにさらされて、脳が疲れてしまうのです。

また、精神的なストレスも酸化の原因となり、体内で活性酸素が過剰に発生すると、体の細胞を傷つけ、生活習慣病の引き金になるともいわれています。**ビタミンEはそれ自体が活性酸素と結びつきやすい性質を持っているため、活性酸素とすばやく結合して活性酸素を除去し、細胞が酸化されるのを防ぎます。**体内でビタミンEは活性酸素の攻撃から脳を守ってくれているのです。



### ビタミンEの効果② 血流促進作用：肩こりや冷えを改善！

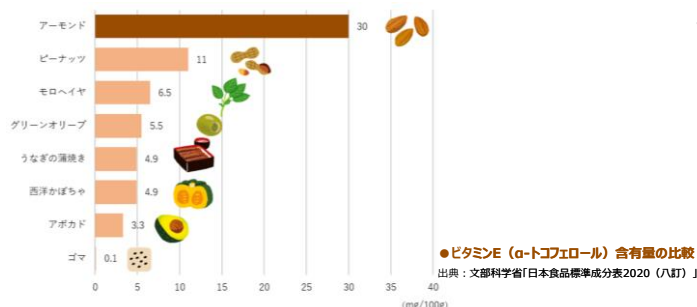
勉強による肩こりや、厳しい寒さによる冷えはこの時期ならではの悩みではないのでしょうか。これらは血流が滞りがちになるせい。**ビタミンEの働きのひとつに、血流促進作用があります。**ビタミンEが毛細血管を拡張させて血液の凝固を防ぎ、血流を良くします。**血流が促進されることで、冷えや肩こり、頭痛など、血流不足に由来する症状の改善が期待できます。**



### アーモンドの栄養素を効率よく摂取できるアーモンドミルク

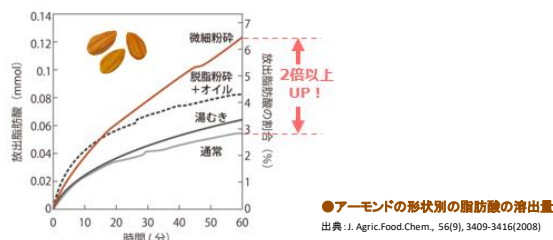
#### 天然のサプリメント「アーモンド」

「天然のサプリメント」とも呼ばれるアーモンドには、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。なかでも、ビタミンEの含有量は、うなぎやアボカド、かぼちゃなど他の食品と比べてもトップクラスです。



#### 液状にすると栄養素の吸収率がUP！

アーモンドに含まれる豊富な栄養素を効率よく摂取するには、細かく砕いてアーモンドミルクとして摂取するのがおすすめです。これは硬い細胞壁を砕いて壊すことで、栄養素を十分に吸収できるためです。実際、細かく砕いたアーモンドは、そのままのアーモンドより2倍以上消化が良いことが示されています。



## 井上先生もおすすめ！アーモンドミルクの摂取タイミングは朝が最適

### 朝のアーモンドミルクが抗酸化作用を高める！

朝起きてからしばらくの時間は、ストレスホルモンのコルチゾールが高いことから分かるように、私たちの身体は強いストレスを受けます。そのため、**抗酸化作用の高いビタミンEを多く含むアーモンドミルクは朝の食事に適しています。**

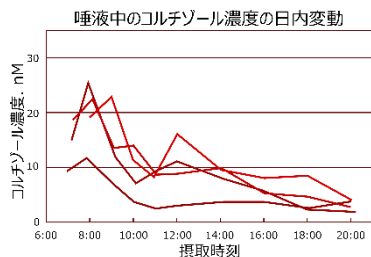
また、日中は紫外線によって酸化ダメージが蓄積されやすいため、それに備えて朝アーモンドミルクを摂取しておくのがおすすめです。



**井上浩義 先生**  
慶應義塾大学 医学部化学教室 教授

医学博士、理学博士。九州大学理学部化学科卒業。同大学院理学研究科博士課程修了。専門は薬理学、原子力学、高分子化学。食と健康についての造詣が深く、企業や一般人向けのセミナーの講師を数多く務める。

著書に『食べても痩せるアーモンドのダイエット力』（小学館）、『アーモンドを食べるだけでみるみる若返る！』など。



薬学雑誌.2008;128:1595.より改変

### 冷え込む朝飲みたいホットドリンクにも！

冷え込む朝はホットドリンクで温まりたい…！アーモンドミルクはそのまま飲むだけでなく、カフェラテにしたり、ショウガやはちみつを加えて飲んだりなど、お家でもカスタムが楽しめます。また、乳糖を含まないので牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする乳糖不耐症の方や、乳アレルギーの方も安心して飲めるのもポイントです。



さらに嬉しい！

### 集中したい日の間食にはアーモンドがおすすめ！

さらにアーモンドは集中力を高める働きもあると言われているため、勉強やデスクワークなど集中したい日の間食としてもおすすめです。

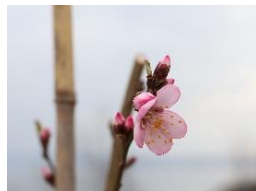
ヒトは食事をすると血糖値が上がります。集中力にはこの血糖値の上昇度合いが関係しており、**血糖値が急激に下降するとき、集中力が低下しボーっとしやすくなってしまいます。**血糖値の上昇がゆるやかであれば、血糖値の下降もゆるやかになります。アーモンドは、**血糖値の上昇がゆるやかな「低GI食品」に分類されるため、間食に食べても集中力が持続しやすい**のです。

また、アーモンドには脳内で情報の受け渡しを行う神経伝達物質であるアセチルコリンの原料となるレシチンが豊富です。さらに神経伝達物質をスムーズに放出するために必要な、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルも多く含まれているため、**脳の情報伝達機能を高めて頭の中をすっきりさせる効果**が期待できます。

そのうえ、アーモンドは固いためよく噛む必要があり、この噛むという動作は、**脳の血液を巡りやすくし、脳の血行がよくなることで集中力がアップする**と考えられています。

### アーモンドの花言葉は「希望」🌸

アーモンドの実をよく見かけるかと思いますが、アーモンドの花をご存知でしょうか。アーモンドの花は桜の花に似ており、開花の時期も同じ時期で3月～4月に花を咲かせます。また、アーモンドの花の花言葉のひとつは「希望」だそう。受験生を応援する「サクサク」という言葉と同じように、希望をもって春の「ここ一番」の場面に向けて頑張るみなさんを応援してくれています。



【出典】花言葉辞典 [http://www.hanakotoba.name/archives/2005/09/post\\_309.html](http://www.hanakotoba.name/archives/2005/09/post_309.html)

### リッキーランド (〒400-0102 山梨県甲斐市団子新居)

国内でも珍しい、アーモンド栽培が行われています。

今年は3月20日～4月4日がアーモンドの花が見頃となる予定です。

※開花時期は気象条件によって前後する可能性があります。

