[**甲斐 由美子**](https://www.facebook.com/y.kai1)さんが[鈴木 広宣](https://www.facebook.com/sacroilic)さんの[写真](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=690286367715548&set=a.262622557148600.60726.100002025734316&type=1)をシェアしました。

[9月26日 19:01](https://www.facebook.com/y.kai1/posts/818769041501339) ·

私もよくナッツは食べますね。  
砂糖をやめようとして辞めることができない人も、ナッツ類やスルメをかじるといいようですよ。

アーモンドは、ビタミンEが豊富です。ビタミンEには抗酸化作用があります。他にも抗酸化物質である、ポリフェノール類のフラボノイドが含まれています。アーモンドを食べることで老化物質AGEが半減したというデータがあるようです。また、良質な油である一価不飽和脂肪酸のオレイン酸が70%も占めています。

...[もっと見る](https://www.facebook.com/)

[**鈴木 広宣**](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=690286367715548&set=a.262622557148600.60726.100002025734316&type=1&fref=nf)

【ナッツ類を食べると死亡率が２割減る、糖尿病や心臓病の慢性病も３割抑制  
過去31の報告を解析、中国の研究グループが国際誌で報告】

　ナッツ類を食べる量が増えると、糖尿病、心臓病、血管病が減らせるほか、さらに、他の全ての死因による死亡率も減らせることがあらためて確認された。  
　中国の華中科技大学の研究グループが、栄養学の国際誌であるアメリカン・ジャーナル・オブ・クリニカル・ニュートリションに報告した。  
心臓や血管の病気が減る  
　従来、ナッツ類のメリットはいろいろな研究で報告されてきた。結果は一様とはいかず、注目されていた。  
　研究グループは、医学データベースから31の報告に基づいて、ナッツ類を食べることと各種の病気との関係を解析した。解析の対象となったのは、生活習慣病である２型糖尿病およそ1万3000人、心臓および血管病の約9000人、心臓に血流を供給できなくなる虚血性心疾患の約7000人、脳卒中の約6500人、その他の原因による死亡約５万人。  
　結果、ナッツ類を食べる量が増えるほど、虚血性心疾患、心臓病および血管病、その他の全ての死因による死亡率が減っていくと分かった。ナッツ類をよく食べている人は、食べていない人と比べると、虚血性心疾患と心臓病、血管病は約７割、全ての死因による死亡は約８割程度の水準に下がっていると分かった。  
　BMIの条件で補正すると、糖尿病や脳卒中を減らす効果はないと分かった。  
　研究グループは、「ナッツ類は慢性疾患を予防する健康食として推奨できる」と指摘している。  
　晩酌の席なのでもナッツ類を好んで選ぶとよいのかもしれない。

文献情報   
Luo C et al.Nut consumption and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis.Am J Clin Nutr. 2014;100:256-269. [Epub ahead of print]  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24847854>

<http://www.mededge.jp/b/heal/2837>

参考までにどうせなら『無塩ナッツ』がオススメ♪