



# ちよつと勉強室 No.77

## 今回のテーマは 種実類

### (1) 基礎知識

種実類は、植物の種子や仁（胚および胚乳）で食用となるもののことです。大別すると脂肪分の多い食品とデンプンの多い食品に分かれます。そのため、高エネルギー食品でおやつやおつまみとして食すのが殆どで、日常的な食物としてのイメージがやや薄いと思われる。しかしながら、人類の歴史の中では貴重な保存食としてのみならず、神事や祭事などの供物にも利用されてきました。紀元前のエジプトや中国では、王の墓には必ず棺の中にクルミ等のナッツ類が供えられていたそうです。世界で最も多く食べている中東諸国では、厳しい気象条件を乗り切るための必需品でもあります。また、アメリカではフードガイドピラミッドの中で、ナッツを健康食の一部として位置付けています。脂質の質やポリフェノール等の新たな栄養成分が注目される現代に、あらためて種実類の栄養価が注目されてきています。学校給食における栄養所要量の基準では亜鉛・マグネシウムの目標値が設けられましたが、種実類にはこれらの成分が豊富に含まれてりものが多いです。

### (2) いろいろな種実類とその栄養価

**ピーナッツ:**種実類の代表的存在ですが、ナッツ(木の实)ではありません。マメ科の1年草で、花が落ちると花の根元から先の尖った茎のような子房柄が地面に向かって伸び、地中へ入り込んで莢をつけるところから「落花生」と呼ばれるようになりました。原産地は南米。脳の神経伝達系に必要なレシチンやフォスファチジルコリンを含む事から脳の老化防止に良いといわれます。さらにビタミンEや、薄皮には強力な抗酸化物質のレスベラトロールも含まれ、動脈硬化症の予防に最近注目されています。

**ギンナン:**裸皮植物イチョウの实。球形の实で、多肉性の外種皮が黄熟し腐らせて取り除いた中の、堅い内種皮(殻)をさらに割った中の胚乳を食用とします。脂質は少なく他の種実類には無いビタミンA・Cも含んでいます。中国や日本では、古くから食用のほか強壯、強精の妙薬や夜尿症、せき、たん、喘息に効果があるとして薬用にもされました。食べ過ぎによる中毒に注意が必要です。

**ヘーゼルナッツ:**カバノキ科の落葉低木。植物学上では単一ではなく数種類があります。洋菓子や飾りや風味付けでチョコレートやパン、クッキー等に使用されます。フランス語でノアゼット。ヨーロッパでは石器時代から採集し、食べられていたらしく、古代ギリシャ・ローマ時代には薬用にもされました。神話や伝説にも登場し、非常に重要視され広く好まれています。

**アーモンド:**バラ科の落葉高木。核果の中の仁を食用とします。仁の風味によりビターとスイートに大別されます。4千年以前のヨルダンが原産と考えられており、その後広く栽培されました。中世の頃までは、王侯貴族や上流階級の人々だけの高級嗜好品でした。1日に30gの摂取でコレステロール低下薬と同等の効果があつたとの報告があります。また、アメリカ食品医療局(FDA)は今年9月からアーモンド等のナッツ類には心臓病を予防する効果があるとの表示をしてよいと認めました。

**クルミ:**クルミ科に属する落葉高木。球形の果実の中に堅い殻果があり、果実が熟すると外果が開いて落ちます。その殻果の内部の仁を食用とします。古代ペルシャが原産といわれ、紀元前7000年からすでに食用とされ、不老長寿のシンボルとされてきました。植物性の卵ともいわれ、脂質の構成が良く必須脂肪酸を含み、n-3系とn-6系の比率は理想的な1:4に近いです。

**カシューナッツ:**ブラジル原産でウルシ科常緑高木カシューの果実の種子です。花が落ちたあとのカシューアップルの下にできる堅い殻の中の、種皮に包まれた勾玉状の白い仁を食します。16世紀にポルトガル人がインド・東アフリカ・東南アジアに防風林として植林したのが始まりといわれています。脂質の約60%がオレイン酸のほか、マグネシウム・鉄・亜鉛も豊富です。