

# アメリカ産ピスタチオについての新知識

未だに、ピスタチオを食べると太ると思っている方がいらっしゃるようですが、アメリカ産ピスタチオをめぐるには、以下のようなさまざまな科学的データがあります。

## ダイエットの科学



カロリーの20%をピスタチオから摂った場合、体重は増加せずに、脂質改善などの健康効果が期待できることが最近の研究により明らかになりました。<sup>1</sup>

### ピスタチオに関する新知識

健康な20代女性の被験者グループに対し、日々の食事に56.7~85gのピスタチオ(最大で1日に必要なカロリーの1/5)を加えるように指示。



10週間後、  
胸回り、  
肥満度指数(BMI)などに  
変化が現れました。



ピスタチオの殻を  
手で取り除くことで、  
満足感を損なうことなく、  
食べる量をコントロールし  
やすくなるという結果が、  
これまでの研究により  
得られています。<sup>2</sup>

さらに、米農務省(USDA)が  
支援する研究では、  
ピスタチオのカロリーが  
これまで考えられていたよりも  
低い可能性があることを  
示唆する結果が出ています。<sup>3</sup>



最近の研究により、  
ピスタチオの摂取は、  
体重管理プログラムにおける  
管理食品として認められています。  
ピスタチオを12週間の間  
1日53g摂取した被験者は、  
スナック菓子を摂取した被験者に  
比べ、多く体重の減少が  
みられました。<sup>4</sup>



## 心臓の健康 に関する 新知識

最新の研究により、ピスタチオには2型糖尿病患者の**心臓病のリスクを減らす**効果が期待できることが明らかになりました。ピスタチオを摂取した患者では、摂取しない患者に比べて心血管の健康状態の値に改善が見られました。<sup>5</sup>  
心臓病は2型糖尿病患者のかかりやすい疾病と死因の第1位であることから、この研究結果は2型糖尿病患者にとって重要な意味を持ちます。  
糖尿病の人は、そうではない人に比べて、心筋梗塞などの心臓や血管の病気を引き起こす危険性が約3倍に増えます(Diabetes, 1996, 45, S14-16)。  
ピスタチオにはこの危険性を減らす働きが期待できるのです。

## 他のナッツに比べて低カロリー

### ピスタチオは

ナッツのなかでも低カロリーであり、  
1オンス(約28g)あたりの熱量は

わずか**160**カロリー。

1オンスはピスタチオ



粒に相当します。

アメリカピスタチオ協会では、  
日本人に対して1日43粒を推奨しております。

食物繊維と  
タンパク質が  
豊富なことから、  
満腹感が  
持続。

ほかの一般的なナッツと比べて、ピスタチオに含まれる成分にはどのような特徴があるのでしょうか。

### アメリカ産ピスタチオとほかのナッツとの成分比較<sup>6</sup>

1オンス(約28g)あたり	ピスタチオ	カシューナッツ	アーモンド	ピーカンナッツ	ブラジルナッツ	マカダミアナッツ	クルミ	ヘーゼルナッツ
1オンスあたりの粒数	49	17	23	10	7	11	7	20
熱量	160	160	160	196	186	204	185	178
タンパク質(g)	6.0	4.3	6.0	2.6	3.5	2.2	4.3	4.2
脂質(g)	13	13.1	14.0	20.4	16.1	21.6	18.5	17.2
飽和脂肪(g)	1.5	2.6	1.1	1.8	3.7	3.4	1.7	1.3
食物繊維(g)	3	0.9	3.5	2.7	1.8	2.3	1.9	2.7

ピスタチオと体重管理についての詳細な情報は  
<http://americanpistachios.jp>をご覧ください。



参考文献:  
1. Burns-Whitmore B, Hall LM, Towne AH, Roy S. Effects of pistachio on body composition and blood lipids in healthy young women. FASEB J. 2014; 28(1), Suppl. 640.6.  
2. Kennedy-Hagan, Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. Appetite. 2011;57(2):418-20.  
3. David J, Baer, Sarah K, Gebauer and Janet A. Novotny Measured energy value of pistachios in the human diet. British Journal of Nutrition, Available on CJO 2011 doi:10.1017/S0007114511002649.  
4. Li Z, Song R, Nguyen C, Zerlin A, Karp H, Naowamondhol K, Thames G, Gao K, Li L, Tseng CH, Henning SM, Heber D. Pistachio nuts reduce triglycerides and body weight by comparison to refined carbohydrate snack in obese subjects on a 12-week weight loss program. J Am Coll Nutr. 2010;29(3):198-203.  
5. West SG., Sauder KA, McCrea CE, Ulbrecht JS, Kris-Etherton PM. Daily pistachio consumption benefits multiple cardiovascular risk factors in type 2 diabetes. FASEB J. 2014.  
6. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. (<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>.)