

管理栄養士・櫻井麻衣子さんが「なつめ」のパワーを解説！ 女性に嬉しい「悩み別レシピ」も初公開！

韓国農水産食品流通公社（大阪支社：大阪市中央区）では、古くより健康の維持や美容に効果的とされ、韓国では料理やお茶にも使われる「なつめ」の魅力について、管理栄養士・基礎心理カウンセラーで、料理教室も主宰する櫻井麻衣子氏と協働で、そのパワーを分かりやすく解説。また、カラダの不調に悩む女性をサポートするべく『悩み別レシピ』を公開いたします。



【韓国産なつめチップス】



管理栄養士・基礎心理カウンセラー 櫻井 麻衣子さんが解説！



■女性に嬉しい成分がたっぷりの「なつめ」は、 女性のためのスーパーサポートフード！

「なつめ」と聞くと漢方をイメージされる方も多いのではないのでしょうか？
実際に漢方では「大枣」という生薬名で用いられ、深紅の一口サイズの実
は、薬膳鍋や薬膳料理、韓国料理のサムゲタンでは必ずと言って良いほど使
われていますよね。

実は、なつめは栄養成分的に女性に嬉しい
さまざまな栄養素を含んでいます。

今回は「なつめ」となつめを凍結乾燥した
「なつめチップス」の魅力をご紹介します。



櫻井 麻衣子 さん (さくらい まいこ)

管理栄養士・基礎心理カウンセラー

総合病院で調理・献立作成に携わり、メタボ健診、
痩身外来で栄養指導に従事。

美味しくヘルシーがソバッと作れる料理教室
「fran ckooking」を主催。また「心と体と食を
つないだ幸せづくり」をテーマに企業のレシピ開
発や食事カウンセリングなどを行っている。

－実績－

- 株式会社ウエスタンカンパニー「離乳食サイトRIPPY レシピ コラム等監修」
- 一般社団法人 大人のダイエット研究所「ズボラレシピコンテスト部門賞受賞」
- カリフォルニアくるみ協会「レシピ提供、コラム執筆」
- 成美堂出版「いちばんハッピーな妊娠出産BOOK」妊娠中の食事ページ指導
- わごう助産院デイケア分娩時お食事提供
- ベネフィットワンヘルスケアサービス「健康ポータルサイト“ハピルス”」レシピ提供

－ 本件に関するお問い合わせ－

韓国農水産食品流通公社 大阪支社 TEL：06-6260-7661/FAX：06-6260-7663

担当：井村 (Email：imura@atcenter.or.jp)

〒541-0052 大阪市中央区安土町1-8-15 野村不動産大阪ビル8F



■おなかスッキリのサポートは、なつめの食物繊維で

まず、乾燥なつめに含まれる**食物繊維**は、100gあたり12.5g、なつめ3粒で約8g摂取できます。なつめチップスでは、乾燥なつめをさらに上回り、100gあたり15.4gの食物繊維を摂取することができます。

厚生労働省の定める食事摂取基準（2015年度版）では、成人女性1日あたりの食物繊維量は18g以上摂ることが望ましいとされているので、その含有量の多さが伝わるかと思います。

これまで、多くの女性の栄養指導をしてきた中で、お通じに悩まされている方からのご相談も受けましたが、その原因は、食物繊維不足や水分不足、運動不足、精神的なストレスなど、様々な要因が重なっているものの、ほとんどの方に共通して食物繊維不足が見られました。お通じにお悩みの方は、今食べている間食をなつめチップスに切り替えるだけでも、効果を感じられるかもしれません。

さらに、なつめに多く含まれる**カリウム**は、むくみの原因となる体内の塩分量を調整してくれるので、むくみの改善に役立ちます。私は腸以外にも体全体をスッキリさせたい時になつめを取り入れたいと思っています。

韓国産なつめチップスとその他食品の成分表・成人女性の摂取推奨値

	効能	韓国産 なつめ チップス	なつめ (乾燥)	デーツ (乾燥)	プルーン (乾燥)	玄米	ケール	成人女性 30~49歳 推奨量
タンパク質	皮膚・毛髪をつくる	8.1g	3.9g	2.2g	2.5g	6.8g	2.1g	50g
食物繊維	便秘解消	15.4g	12.5g	7.0g	7.2g	3.0g	3.7g	18g以上
カリウム	むくみ解消・デトックス	1,200mg	810mg	550mg	480mg	230mg	420mg	2600mg以上
カルシウム	骨や歯を強くする・精神安定	71mg	65mg	71mg	39mg	9mg	220mg	650mg
マグネシウム	骨や歯を強くする・精神安定	60mg	39mg	60mg	40mg	110mg	44mg	290mg
鉄	貧血防止・新陳代謝アップ	2.1mg	1.5mg	0.8mg	1.0mg	2.1mg	0.8mg	10.5mg (月経あり)
亜鉛	肌の新陳代謝・ホルモンバランス調整	2.0mg	0.8mg	0.4mg	0.5mg	1.8mg	0.3mg	8mg
ナイアシン	二日酔い防止・脂質の代謝	1.3mg	1.6mg	1.8mg	2.2mg	6.3mg	0.9mg	12mg
パントテン酸	抗ストレス作用 エネルギー代謝	1.28mg	0.86mg	0.94mg	0.32mg	1.37mg	0.31mg	4mg
葉酸	貧血防止・肌の新陳代謝	14μg	140μg	19μg	3μg	27μg	120μg	240μg

※100gあたりの成分量【出典元】■韓国産なつめチップス/一般財団法人日本食品検査の分析試験より■なつめチップス以外/文部科学省「五訂日本食品成分表」より

■疲れやすさの予防にも！なつめでプチ鉄分補給

また女性に多いのが隠れ貧血です。お通じと違って貧血は、自覚症状があっても生活に支障を来さない程度であれば、そのまま放置してしまう傾向にあります。貧血は疲れやすさや顔のくすみにもつながるので、イキイキと健康的な生活を送るためには、貧血を防ぐ鉄分の補給を意識したいところ。

その**鉄分**をなつめは果物の中では多く含み、鉄分豊富なイメージのドライプルーンの鉄分量が100gあたり1.0mgなのに対して、なつめチップスは100gあたり2.1mgと2倍以上も含み、鉄分補給に適しています。

なつめチップスに含まれる植物性の鉄分は非ヘム鉄なので、鉄分の吸収をよくしてくれるビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取するのがオススメです。

■なつめは「妊活」の心強い味方！

今や言葉として定着した妊活ですが、妊娠力アップにも、なつめは効果的な食材です。具体的には、赤ちゃんの細胞の成長や先天性の異常を予防するのに必要なビタミン**葉酸**を含みます。葉酸は、妊娠中だけでなく、妊活を始めた時点で意識的にとるようにと厚生労働省が推奨しています。

さらに、なつめに含まれる**亜鉛**は、性ホルモンの合成や精子のDNAダメージ、精子数の減少予防に影響していると言われ、妊活を意識し始めたら、女性だけでなくそのパートナーにもおすすめしたい食材です。



櫻井さん監修！女性のお悩み解決！！お手軽「なつめチップス」レシピ

■貧血予防と美肌をつくる！なつめチップス×ほうれん草のオープンサンド



【材料】2人分（210kcal/1人）

- ・なつめチップス 14粒
 - ・お好みのプレーンパン 2枚
 - ・玉ねぎ 1/6個
 - ・ほうれん草の葉先 4枚
- [A]
- ・ノンオイルツナ缶 1缶
 - ・マヨネーズ 小さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

【つくりかた】調理時間：5分

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。
- ② ①と [A] の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ パンはオーブトースターで軽く焼き、ほうれん草、②を順にのせ、なつめチップスを飾り、器に盛る。



不足するとお肌のくすみにつながる鉄分を、なつめチップスとほうれん草で補いましょう。またツナに含まれるビタミンEは血流を促し、体内の酸化を防ぐので、このオープンサンドの組み合わせは美肌作りにぴったりなです。

■代謝と免疫力を高め、骨を強くする！なつめチップス × ひじきの健康美サラダ



【材料】2人分（69kcal/1人）

- ・なつめチップス 10粒
 - ・戻しひじき 20g
 - ・カッテージチーズ 大さじ2
 - ・トマト 1/2個
 - ・きゅうり 1本
- [A]
- ・酢 大さじ1
 - ・オリーブオイル 大さじ1/2
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・こしょう 少々

【つくりかた】調理時間：5分

- ① トマト、きゅうりは1cm角に切る。
- ② ボウルに [A] を入れてよく混ぜ合わせる
- ③ ②に、①、ひじき、カッテージチーズを加えてざっくりと全体を混ぜ、器に盛る。

健康を保つ上で欠かせない新陳代謝を促し、免疫力を上げてくれる亜鉛を多く含むなつめとチップスと、骨の形成に必要なカルシウムを豊富に含むひじきやカッテージチーズがまとめて取れるので、骨粗鬆症予防にも！
ハツラツとした美しさのために、定番メニューにしたいサラダです。



■むくみ解消の最強トリオ！ なつめチップス×アボカド納豆



【材料】2人分（202kcal/1人）

- ・なつめチップス 12粒
 - ・アボカド 1個
- [A]
- ・納豆 2パック
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・わさび 小さじ1/4

【つくりかた】調理時間：3分

- ① アボカドを縦半分切って種を取り、中身をスプーンでくりぬいて、1.5cm角に切る。
- ② [A] をボウルで混ぜ合わせ、①を加える
- ③ ②をアボカドの皮に盛り付け、なつめチップスを飾る。



体に溜まった余分な水分を排出するのに必要とされるカリウムを多く含むなつめやアボカド、納豆を使ったむくみ予防の最強レシピ。
なつめのほんのりとした甘さが、アボカド納豆をワンランク上の美味しさにしてくれます。



■ヘルシーナッキングにもピッタリ！

なつめチップスには、今回ご紹介した栄養素以外にも、**マグネシウム**や**パントテン酸**など、女性の健康と美容にとって、魅力的な成分がたっぷり含まれています。毎日の生活で積極的に取り入れてもらいたいですね。

なつめチップスいつものお料理にプラスすることで、必要な栄養を補えますが、サクサクした食感に加え、優しい甘味もあるので、最近人気の**ヘルシーナッキング**にもピッタリです。
間食代わりに、なつめチップスをこまめに取り入れて、カラダの調子を整えていきましょう！

■ヘルシーナッキングとは？

こまめに食べることで極端な空腹を作らず、食べ過ぎを防止する間食習慣のこと。食事回数を分けることで、一度に摂取するカロリーがセーブでき、糖質量を減らし、ダイエットにも効果があるといわれていますが、何を、いつ、どれくらい食べるかがポイントです。

なにを？ 食物繊維やたんぱく質が豊富で、ある程度糖質が含まれた食品がおすすめ。

いつ？ 最もおすすめの時間帯は、午後2～3時の間。

どれくらい？ 1日に200kcalまでが理想。

■成長期のお子さまのおやつ代わりにも◎

なつめチップスには、**鉄分**や**カルシウム**など、子どもの成長期に必要な成分が豊富に含まれています。人工の糖分を加えない自然な甘味で、味覚が発達中のお子様のおやつとしても、管理栄養士として、ぜひオススメしたいですね。



母娘deなつめ【動画掲載サイト】<https://event.rakuten.co.jp/food/campaign/atcenter/>

どこで買えるの？

高品質で無添加の韓国産なつめチップスは、下記サイトからご購入頂けます。

【左】なつめチップ 80g (棗専門店なつめいろ)
<https://shop.natsumeiro.jp/shopbrand/allitems/>

【右】ドライなつめ、なつめチップス (BOBUSANG)
<https://item.rakuten.co.jp/seoul-bobusang/c/0000000127/>



at 韓国農水産食品流通公社

韓国農水産食品流通公社は韓国政府傘下機関として、日本における韓国産の農水産物や食文化の紹介、バイヤーマッチングなどの貿易振興活動を行っています。

— 本件に関するお問い合わせ —

韓国農水産食品流通公社 大阪支社 TEL : 06-6260-7661 / FAX : 06-6260-7663

担当 : 井村 (Email : imura@atcenter.or.jp)

〒541-0052 大阪市中央区安土町1-8-15 野村不動産大阪ビル8F