

+ 医知創造ラボ

健康にいいナッツ、 どこまで食べていい？

高カロリーなのに太らない理由と「1日28gの限界線」

健康・栄養指導

医師が解説 所要 約8分

健康にいいナッツ、 本当に太らないのか？

結論

間食からの「置き換え」なら太りません。
ただし無制限の追加は、確実にカロリー過多です。

優れた健康効果 vs 高カロリーの現実

光 心血管イベントが28%減少(PREDIMED試験)。悪玉コレステロールを下げ血管を守る。

影 重量の半分以上が脂質。100gで約600kcal(ご飯大盛り2杯分)。無制限摂取は厳禁。

CHAPTER 01

01

高カロリーなのに太りにくい？
医学が解き明かした3つの理由

32% OFF

アーモンドの实质カロリー
は表示より約3割低い

頑丈な細胞壁が脂質を閉じ込め、便中にそのまま排泄される (Novotny 2012 / Baer 2016)

次の食事が自然と減る「エネルギー補償」



しっかり噛むことでCCKやGLP-1が分泌。胃排出が遅れ、その後の食事が無意識に抑えられます。

世界中の試験を統合しても体重増加なし

07

結 86件のRCT(5,873人):ナッツ摂取による体重差はわずか0.09kg(非有意)。

証 「ナッツで太る」という懸念は、科学的根拠がないことが証明されました(Nishi 2021)。

02

「痩せる人」と「太
る人」の分かれ道

食事への「追加」vs「おやつ置き
換え」

足すのか、入れ替えるのか。体脂肪の分かれ道

食べ方のパターン	体脂肪率の変化	長期的な結果
普段の食事に「追加」	-0.05% (変化なし)	いずれ太る原因に
おやつから「置き換え」	-0.32% (有意に低下*)	インスリン感受性改善

※Guarneiri LL, et al. Adv Nutr. 2021 によるメタアナリシス結果。

CHAPTER 03

03

健康効果が頭打ちになる
1日28gの限界線

1日28gで効果は「頭打ち(プラトー)」

疾患リスク	最大リスク低下率	効果が頭打ちになるライン
冠動脈疾患	約 30% 減少	1日 15~20g
心血管疾患全般	約 21% 減少	1日 20~28g
全死因死亡	約 22% 減少	1日 約28g

それ以上どれだけ量を増やしても曲線は平坦。たくさん食べるほど効くわけではありません。

片手の手のひら軽く1杯(約25～28g)

ナッツの種類	1日の目安粒数	特徴的な強み
アーモンド	約 20～23 粒	ビタミンE・不溶性食物繊維
クルミ	約 4～7 片(ハーフ)	植物性オメガ3(α -リノレン酸)
カシューナッツ	約 15～18 粒	亜鉛・鉄分・マグネシウム
ピスタチオ	約 40～45 粒(殻付き)	カリウム・ルテイン

袋から直接食わず、小皿に取り分けるのが過食防止の鉄則です。

CHAPTER 04

04

食べ過ぎの医学的リスクと
失敗しない賢い選び方

食べ過ぎたときの3大医学的リスク

01

胃腸トラブル・お腹の張り

不溶性食物繊維で便秘悪化。カシューやピスタチオはガスや腹部膨満感の原因に。

02

微量栄養素の過剰摂取

ブラジルナッツはセレン過剰(1日1~2粒まで)。アーモンド過多は尿路結石に注意。

03

古い油の酸化(過酸化脂質)

不飽和脂肪酸は熱や光で劣化。胃炎や動脈硬化の原因に。密閉して冷蔵保存を。

失敗しないナッツ習慣3つのルール

01

素焼き・無塩

有塩は血圧を上げ、油揚げは酸化した油を摂取することに。食塩不使用を選びましょう。

02

殻付きピスタチオを活用

殻を剥く手間と視覚効果（ピスタチオ効果）で、満足感そのままに摂取カロリーー約4割減。

03

午後3時の間食 か夕食20分前

夕方空腹を防ぎ、セカンドミール効果で夕食時の血糖値スパイクを抑えます。

+ 医知創造ラボ

ナッツを賢く味方に

1日28g(手のひら一杯)・おやつから置き換え・素焼き無塩



チャンネル登録



高評価

最後までご視聴いただきありがとうございました