

落花生の基礎知識





落花生の『薄皮』に含まれる

「レスベラトロール」にも驚きの効果が！

レスベラトロールとは、落花生の渋皮に含まれているポリフェノールの一種で、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に効果があるといわれています。

その他のミネラルとして、丈夫な骨を作るカルシウム・マグネシウム、味覚形成の大切な働きを持つ亜鉛も多く含まれています。

落花生の薄皮には、その他にも様々な美容・健康効果があります。

● 抗がん作用

レスベラトロールで特に有名なのは抗がん作用。腫瘍細胞中に存在する CYP1B1 と呼ばれる酵素が、レスベラトロールをピセアタンノールというガン細胞を死滅させる物質に変化します。しかもその変化は腫瘍細胞中でのみ起こり、健全な細胞には影響がないという研究結果があります。

● アンチエイジング・老化抑制

体細胞は分裂を繰り返すごとに老化しますが、テロメア DNA の寿命が尽きると分裂は行なわれず肌は老化します。このテロメアは染色体の末端にある保護構造で寿命があります。テロメアは細胞分裂の回数券なのです。

落花生に含まれるレスベラトロールは、このテロメア回数券の回数を増やすため皮膚を若々しく保つ効果があります。レスベラトロールは誰の体にも存在するサーチユインと呼ばれる長寿遺伝子を活性化させ、老化を遅らせる働きがあります。

● 美肌効果

アクネ菌の増殖を抑えるニキビ予防効果、メラニンの生成を抑える美白効果、肌の弾力・ハリ維持などの美肌効果が報告されています。

「ニキビができる」という落花生の一般的なイメージとは全く逆の効能が期待できます。

● 認知症予防

レスベラトロールには認知症予防の効果があり、そのメカニズムが解明されました。

脳の神経細胞を死滅させる原因となる脳にたまるタンパク質のゴミ「アミロイドβ」という物質があります。この脳のゴミ「アミロイドβ」は誰の脳にも存在していますが、重要なのはアミロイドβのゴミ出し能力です。歳をとるにつれてこのゴミ出し能力が低下し、脳にゴミが溜まってしまいます。レスベラトロールは血管の拍動を助け、このアミロイドβのゴミ出し能力をアップさせる可能性が示唆されています。

● 抗インフルエンザウイルス効果

落花生の薄皮にインフルエンザウイルスを減少させる抗インフルエンザウイルス作用が認められました。ランナー種の落花生から抽出した液では、培養上清中のウイルス量は千分の一以下になりました。

落花生の薄皮と抗インフルエンザ薬との併用によって、抗インフルエンザウイルス作用が増強される相乗効果が見い出されました。

世界が注目するスーパーフード「落花生」

落花生は南米を起源とするマメ科の作物で、熱帯地域から亜寒帯にいたる世界各地で栽培されています。テーブルナッツとして消費される印象が強いですが、加工適性が高く、ピーナッツクリームやピーナッツバター、菓子原料、食用オイルなど多様な用途で利用されています。

さらに近年では、タンパク質や脂質、糖質、ビタミン類など栄養が豊富であることに加え、抗酸化作用を持つレスベラトロールや神経細胞の活性化作用を持つレシチンなどを含むことが明らかになり、機能性栄養食品としても注目を集めています。

こうした食材としての魅力から、全世界の落花生の生産量は4,700万トンと、ここ25年間で2倍近くにまで急増しており、豆類の中では大豆に次いで2番目に多い値となっています。

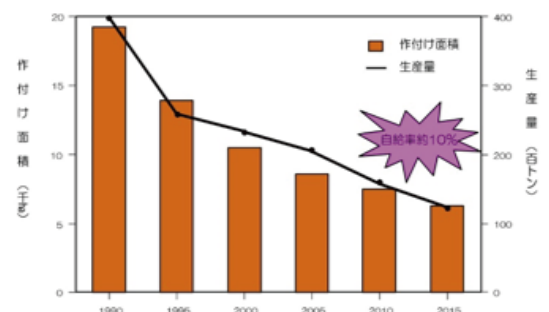
日本における落花生の生産と問題点

落花生は日本人にもなじみの深い食材で、国内の年間消費量は2020年で約9.2万トンと、同じ豆類の小豆と同等の規模となっています。しかし、日本ではテーブルナッツとしての消費が主なため一人当たりの消費量は米国の約10分の1、アジア・ヨーロッパの数分の1となっています。

一方で、落花生の国内生産は1960年代を境に減少の一途を辿っています。作付面積と生産量は、ここ25年で3分の1以下にまで縮小しています。国内における落花生の約80%は千葉県で生産されていますが、就労者の高齢化や生産コストの高騰から栽培を諦める農家が後を絶たず生産量は激減しています。

その結果、落花生の自給率は2020年時点で約9%と極めて低く、国産落花生は慢性的な供給不足になっています（小豆の自給率は80%）。

我が国における落花生生産量の推移



ここ25年間で全国の落花生生産量は、3分の1まで落ち込んでおり、千葉県も例外ではない。

「落花生」に含まれる豊富な栄養素

● 落花生の食品成分表

	茹で落花生	煎り落花生	バターピーナッツ
エネルギー(kcal)	288	585	592
水分(g)	51.3	2.1	2.4
たんぱく質(g)	11.9	26.5	25.5
脂質(g)	23.5	49.4	51.3
炭水化物(g)	12.3	19.6	18.2
灰分(g)	1.0	2.4	2.6
無機質(ミネラル)			
ナトリウム(mg)	2	2	120
カリウム(mg)	290	770	760
カルシウム(mg)	24	50	50
マグネシウム(mg)	86	200	190
リン(mg)	170	390	380
鉄(mg)	0.9	1.7	2
亜鉛(mg)	1.1	3	3.1
銅(mg)	0.36	0.69	0.64
マンガン(mg)	0.5	-	2.81
ヨウ素(μg)	-	-	1
セレン(μg)	-	-	5
クロム(μg)	-	-	1
モリブデン(μg)	-	-	68

※可食部100gあたり ※数値()は推計

	茹で落花生	煎り落花生	バターピーナッツ
ビタミン			
A(β-カロテン)(μg)	1	7	6
B1(mg)	0.3	0.23	0.2
B2(mg)	0.13	0.1	0.1
B6(mg)	0.19	0.46	0.48
B12(mg)	0	0	0
ナイアシン(mg)	8.2	17	17
C(mg)	19	0	0
D(μg)	0	0	0
E(α-トコフェロール)(μg)	6.8	10.6	1.9
K(μg)	0	微量	1
葉酸(μg)	150	57	98
パントテン酸(mg)	0.91	2.19	2.42
ビオチン(μg)	-	-	95.6
脂肪酸			
飽和(g)	(4.12)	8.95	9.9
一価不飽和(g)	(11.26)	24.44	22.72
多価不飽和(g)	(6.8)	14.75	15.16
コレステロール	0	0	0
食物繊維			
水溶性(g)	0.2	0.3	0.5
不溶性(g)	4.2	6.9	6.4
ポリフェノール総量(mg)	268	475	194

出所：一般社団法人 全国落花生協会ホームページ「落花生の食品成分表」を基に NTT データ経営研究所作成

● 落花生のオレイン酸とリノール酸

落花生の脂質は、約20%が飽和脂肪酸、約80%が不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸はリノール酸が約30%、オレイン酸が約50%で、落花生のオレイン酸は劣化しにくく安定性が高いといわれています。オレイン酸やリノール酸は、悪玉コレステロールを抑制する効果があり、血管の健康を保ち、生活習慣病を予防します。

※落花生(煎り)と他の種類のオレイン酸とリノール酸含有量(100g当たり)

	オレイン酸	リノール酸
落花生	24400mg	15000mg
アーモンド	33610mg	12120mg
くるみ	10260mg	50280mg
ごま	18940mg	22440mg

出所：一般社団法人 全国落花生協会ホームページ「オレイン酸とリノール酸」を基に NTT データ経営研究所作成

「落花生」は低 GI 値で太りにくい

太る原因は油だけではありません。

食べ物が消化され体内血糖値が急激に上がると、体内のインスリンが余った糖質を脂肪に変換することで肥満につながります。この血糖値の上昇が早い食品は「太りやすい食品」といえます。お米などの炭水化物は太りやすい食品ですが、落花生（ピーナッツ）はこの血糖値が上昇する度合を表す GI 値（グリセミックインデックス値）は 15 と非常に低い値です。落花生は食べても体内血糖値の上昇度合いが緩やかなので「太りにくい食品」といえます。

GI値(最大値は100)	食品名
99	上白糖
95	食パン
88	白米
85	うどん
70	とうもろこし
65	パスタ
55	玄米
41	桃、メロン
36	りんご
52	牛乳
15	ピーナッツ
12	寒天、もずく

「落花生」がもたらす健康効果

● 糖尿病のリスクを減らす

低 GI 値食品の落花生は、健康な人の糖尿病リスクを減らせるだけでなく、2型糖尿病の人にも一日血糖維持に効果があります。

約 40g の落花生を朝食に摂るだけで午前の血糖値上昇を抑えるだけでなく、数時間後に落花生を含まない高炭水化物の昼食を摂った後の血糖維持効果も確認されています。また、血糖値を下げるインスリンの分泌に重要なマグネシウムの供給源としても落花生は優秀な食品です。

● 二日酔い防止効果

落花生に多く含まれるナイアシン（ビタミン B3）は二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解。これにより肝臓への負担を軽減し二日酔いの予防効果が期待されます。

飲んだアルコールの分だけナイアシンも補給する必要があります。

また、大豆や落花生に多く含まれるアスパラギン酸は有害なアンモニアを排出し利尿作用があります。悪酔いしないようお酒のおつまみに落花生を食べることは、実はとても理にかなっています。

● 高い抗酸化作用で老化を抑制

アーモンドに準じて落花生にも多く含まれるビタミン E は強い抗酸化作用があり細胞を丈夫にし、老化の抑制やがん、心筋梗塞、脳卒中を予防する働きがあります。

落花生は血行を良くし、冷え性や血行不良による肩こりを改善します。

● 記憶力アップ効果

落花生に含まれる「レシチン」は神経伝達物質アセチルコリンを作り出し、脳の神経細胞の働きを活発にします。記憶力や認知機能の向上効果がある落花生には受験や勉強のおやつ、認知症予防に適しています。

● 良性乳房疾患（乳がんのリスク）を減らす

9 ~ 15 歳女性が落花生を最低週に 2 回食べると最高 40%程度まで良性の乳房疾患を減らす事ができ、特に乳がんを患う家族のいる女の子が生理の前後に落花生を食べることで強い抑制効果が見られた、との報告があります。

また週に最低 1 皿落花生料理を食べる女性は、増殖性の良性乳房疾患（乳がんに進行する確率の高い疾患）リスクを 3 分の1に減らせることが分かりました。