

体に良くて美味しいマカダミアナッツ

マカダミアナッツの栄養について

マカダミアナッツ(ロースト)栄養成分表

可食部(殻は除きます)100g中

エネルギー	720kcal
水分	1.3g
たんぱく質	8.3g
脂質 ※	76.7g
炭水化物 ※	12.2g
灰分 ☆	1.5g

☆無機質	
カリウム	300mg
カルシウム	47mg
マグネシウム	94mg
リン	140mg
ほかにも、ナトリウム、セレンウム、鉄、マンガン、銅、亜鉛も少量含んでいます。	

※脂質中の脂肪酸組成	
飽和脂肪酸	12.50g
一価不飽和脂肪酸	59.21g
多価不飽和脂肪酸	1.53g

☆ビタミン	
ビタミンK	5 μg
ビタミンB1(サイアミン)	0.21mg
ビタミンB2(リボフラビン)	0.09mg
ビタミンB5(パントテン酸)	0.50mg
ビタミンB6	0.21mg
葉酸	16 μg
ナイアシン	2.10mg

※炭水化物の組成	
糖質	6.0g
繊維質	6.2g

- マカダミアナッツは良質の脂質と植物性たんぱく質に富み、食物繊維、多様なビタミンミネラルを含みとても栄養価の高い食べ物です。
- とくに注目いただきたいのが、良質で豊富な脂肪酸です。
脂肪酸組成のなかで、80%以上を一価の不飽和脂肪酸で占めており、オレイン酸やパルミトオレイン酸などの健康に良く、酸化されにくく安定で理想的な脂肪酸組成となっています。
- 一価不飽和脂肪酸のなかで特に注目されるのが、パルミトオレイン酸でマカダミアナッツには植物油のなかで、飛びぬけて多く含まれています。
パルミトオレイン酸は血管の細胞の栄養源となることが出来る、健康にとっても良い脂肪酸です。乳幼児や青年期の皮脂に多く、高齢化すると漸減するといわれています。いま世界各地でパルミトオレイン酸をはじめ、マカダミアナッツの健康効果が数多く研究されています。健康と美容におすすめのナッツです。
- 毎日の健康ライフに「テーブルナッツ」として、殻付マカダミアナッツとクラッカーを是非お取り入れください。