



トレーニングフードについて知ろう:ナッツとシード

Know your Training Food: Nuts and Seeds [2013年2月16日]

著者: Shauna Roberts

日本語訳: 柴田 祐未子

もし、鳥さんのためにナッツを一つ選んで与えなければならぬとしたら？

しかも最も健康的なものを選ばなければならぬとしたら？

私が答えるとしたら、全てのナッツ類はそれぞれ栄養を含んでいるので、ベストな与え方とはバリエーション豊かに与えることと答えるでしょう。その理由について、願わくはこの記事が参考になればと思い書いています。

ナッツ (nut) とは油分を多く含む硬い皮や殻で包まれた果実・種子の総称です。専門的に言うと、ピーナッツは豆科、松の実とブラジルナッツはシード (種子) *1 です。アーモンドとピスタチオは果実類*2 です。

*1 松の実はマツ科、ブラジルナッツはサガリバナ科

*2 アーモンドはバラ科、ピスタチオはウルシ科

鳥さんが食べられる物の選択肢の中でナッツは植物油の最も濃縮された源であり、栄養上の利点がありますが、これらは過剰に摂取すべきではありません。野生で暮らす鳥と比べて、人と暮らす鳥は活動量が到底比べ物にならないので、ナッツを与える量は慎重にすべきです。考慮することは、鳥の種類と活動量です。例えば、適度に活動しているコンゴウインコのような大型の鳥は1日に与えるナッツの数は6個程度であっても、一日中止まり木の上で動かない活動量の少ないボウシインコであればアーモンドやカシューナッツを半分から1個がいいでしょう。常に体重に注意を払い、鳥の活動レベルや特に食生活に変化を生じさせる時は全体的な健康状態を把握することが重要です。

油分は傷みやすい傾向にあるので、保存方法についても知ることは大切です。皮付き・殻付きの状態では涼しくて乾燥した場所であれば1年は持つでしょう。皮・殻を剥いたナッツは密閉容器に入れて冷蔵・冷凍保存で保存し、できるだけ早く使い切ることをお勧めします。殻付きのナッツを購入する場合は袋ごと購入し、自分で切り刻むのが最善です。ナッツの中心部に空洞がある場合は、すでに傷んでいる場合があるので処分した方がいいでしょう。

一般的にはナッツとシードはビタミン E、必須脂肪酸、タンパク質の供給源であり、中にはカルシウム、リン、マグネシウム、カリウムの供給源となるものもあります。

食べられる分量の内の 100g あたりの脂肪分：

マカダミア 72	ピーカン 71	ブラジルナッツ 67	ウォールナッツ 65	ヘーゼルナッツ 62
アーモンド 54	ピスタチオ 54	松の実 47	カシューナッツ 46	ココナッツ 35

【ポイント】

- ピスタチオはカロチノイドを含み、ヘーゼルナッツは少量を含みます。
- ウォールナッツはオメガ3の供給源で、全てのナッツは必須脂肪酸の供給源です。
- ブラジルナッツはセレンを供給し、ヘーゼルナッツと松の実はマンガンを供給。
- ピーナッツはフラボノイドを供給。
- アーモンド、ヘーゼルナッツ、ピーカン、ピスタチオ、ウォールナッツはプロアントシアニジンの供給源。
- フラボノイドとプロアントシアニジンは、ファイトケミカル（植物科学物質）でこれは病気発症の危険性を軽減する。

あなたの鳥さんのトレーニングにナッツを使う時は鳥さんに決めてもらってください。鳥さんが選んだナッツに対して気を悪くすべきではありません。人側がしてあげられることは、複数のタイプのナッツを取り入れてみるか、鳥さんが1つだけのタイプを好む場合は、そのナッツでできる限りの可能性を広げてあげることです。食事の一環として適度にナッツを与えることは健康的な選択だと言えるでしょう。

ナッツの中で、、、おっと正式には豆科ですが、注意が必要なのはピーナッツです。ピーナッツはマイコトキシン（真菌の産出する毒素）を含んでいる場合があります、巷では逸話的にピーナッツに対してアレルギーがあると思われるものです。ピーナッツを鳥に与える時は、潜在的なリスクを低減するためにローストして、人にとっても無害であるレベルにすべきです。

ひまわりの種とかぼちゃの種に関しては最小限の説明となりますが、ひまわりの種を選ぶ場合、ストライプの入ったものをお勧めします。ストライプが入っていない黒いひまわりの種にはより多くの脂肪分を含むからです。ひまわりの種には、リン、カリウム、抗酸化物質の供給源であるビタミンE、豊富なマグネシウムとセレンウムが含まれています。また、食物ステロールも含まれています。これは、コレステロールを取り除く役目を果たし、免疫反応を強化し、ある種のガンリスクを軽減する可能性があると考えられています。（人における研究による）

かぼちゃの種はミネラル、マグネシウム、マンガン、リン、そして鉄、タンパク質、銅、亜鉛の供給源が豊富です。また、食物ステロールも含まれています。