

# 栄養の優等生 アボカド



サラダやパスタなど様々な料理に使われているアボカド。なんと「**世界で一番栄養価の高い果実**」としてギネスブックに載るほど栄養素が多く含まれています。また、滑らかな口当たりや濃厚な味が特徴であり、「**森のバター**」という別名が付けられています。これは、**果実の約18%が脂質**であることに由来しています。

## 不飽和脂肪酸

脂質を構成要素である脂肪酸のうち植物や魚の油に多く含まれるもの。アボカドに含まれる脂質のほとんどを占めています。さらに不飽和脂肪酸の中でも、アボカドに多く含まれているオレイン酸は、体内の善玉コレステロールを減らさず悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。

## ビタミン E

強い抗酸化作用をもつ脂溶性のビタミンで、体内の脂質の酸化を防ぐ、細胞膜を健全に保つなどのはたらきがあります。

## 食物繊維

整腸作用があり、便通の促進や血糖の急激な上昇を抑えるはたらきがあります。

## カリウム

余分なナトリウムを排泄し、血圧を正常に保ちます。むくみの解消に有効です。

## アボカドが心臓病のリスクを下げる？

米国では新たな研究から、アボカドには心臓を保護する作用のある可能性が報告されました。アボカドを1週間に2食以上（約1個に相当）食べると回答した人達は、まったく、あるいはほとんど食べない人達と比べて、心血管疾患（CVD）のリスクが16%低く、冠動脈性心疾患（CHD）のリスクは21%低いとのこと。しかし、まだ明確な根拠が得られたわけではないとのことなので今後の研究報告に注目ですね。

参考論文：Avocado Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in US Adults  
（「Journal of the American Heart Association」に2022年3月30日掲載）

