

はじめに



「あなたの来世ですが…アーモンドかデーツで選べます」

生まれ変わるとき。こんなお告げをされたら、現状では喜べそうにないと思った。

なぜなら、「アーモンドはニキビできる」とか「デーツって甘いから太りそう…」とか、誤解から生まれたネガティブな印象を他人から抱かれながら、不条理に敬遠される食品として過ごす人生は、きっと心が苦しいからだ。楽しんで口にしてもらい「美味しい!」と喜んでもらう最期が、食べものとして生きる人生では、きっと嬉しいのではないか。

ナッツは、ある特定のものを食べれば肌荒れを招く可能性がある。しかし、ナッツは美しい肌や髪を保つために、必要な栄養素や効能が含まれる食品でもある。ドライフルーツに関しても、砂糖がたっぷり含まれたものを食べれば糖分の摂りすぎにつながるかもしれない。でも、砂糖不使用の無添加のドライフルーツを適量食べることは、自然の甘みで幸福感を得ながら、ミネラルを補給する上で適している。

この真実を、私が代わりに伝えてあげたい。そんな無添加のナッツとドライフルーツへの慈愛の精神が「検定資格制度をつくる」という行動になった。当時、25歳だった。

健康や美容の根源は、いつだって「自分が口にする商品の選び方」にある。購入者が正しい知識をもって“品選び”をすることが大切だ。しかし、ドライフルーツやナッツについては、その正しい知識をどこから入手すればよいのかわからない。大学の講義でも扱われないし、オトナの事情が^{うごめ}蠢く企業からの情報では、真実は聞き出せない。だからこそ、『ドライフルーツ&ナッツアカデミー』が存在するのかもしれない。

私は、医学博士でも管理栄養士でもない。しかし、健康的な体と精神を求めて、食

事のセルフモニタリングを10年にわたり継続してきた。だからこそ、自分に相性のよい、「食」を判断する力を身につけることができた。

「○○を食べると、体にどんなサインが出るか？」という観察・検証・分析の繰り返し。体内で起きた小さな変化に、目を凝らすこと。そんな毎日の自分自身との対峙の中で発見したものは、本編の内容や今の仕事に大いに活かされていると思う。

商社、小売店（専門店）、料理人、芸人、主婦など…。これまで、幅広い職業と年齢層のドライフルーツとナッツの愛好家たちが、ドライフルーツ&ナッツアカデミーの検定資格を受講してくださった。「新しい発見になった」というお言葉を全国の受講者から頂戴して、大変嬉しく思っており、稿を起す決意をした次第だ。

本書では、健康的なドライフルーツとナッツの選び方、期待される効能、Q&Aなど、包括的に紹介している。また3章では、業界を牽引するドライフルーツやナッツを扱う食品専門商社の皆さまや、取り扱う事業者さまたちと対談している。

富士経済（東京・中央区）によると、2021年のテーブルナッツの市場規模は4360億円にのぼり、2011年と比べて1.6倍増と予測していた。また、農林水産省によると、品目別で最も数量の多いナッツであるアーモンド（生鮮・乾燥）の2020年の輸入量は前年比6.9%増の38700t、くるみは8.1%増の18800tに伸びている。新型コロナウイルス感染症の影響でリモートワークが続いて運動不足になりがちな毎日に、健康的な間食としてミックスナッツの需要が一気に膨らんだからだ。今、間違いなくナッツは期待されている。そして、この人気急上昇のナッツとマリアージュを果たす食材こそが、ドライフルーツなのである。

私の目標は、「体に優しいドライフルーツとナッツをデリフードにする」ことである。本書でドライフルーツとナッツの魅力が伝わって、毎日の食卓に欠かせない食材の1つとして認識される社会が実現できたなら、ドライフルーツとナッツの専門家の冥利につきる。

ドライフルーツ & ナッツアカデミー代表

井上 嘉文

ドライフルーツとナッツの教科書

目 次

はじめに.....	i
-----------	---

序章 ドライフルーツ & ナッツアカデミーができるまで	1
-----------------------------------	---

1 章 ドライフルーツ	15
-------------------	----

ドライフルーツとは何か？	16
--------------------	----

健康的なドライフルーツの選び方	17
-----------------------	----

砂糖を入れる理由は、何？	18
--------------------	----

糖を知ることは、代謝を知ること	19
-----------------------	----

砂糖 vs ドライフルーツの果糖を比較！	20
----------------------------	----

エネルギーと食物繊維を ^{ダブル} Wでゲット！	21
---	----

ドライフルーツを食べる上でのポイント①「バランス」	22
---------------------------------	----

ドライフルーツを食べる上でのポイント②「ビタミンCの配慮」	23
-------------------------------------	----

ドライフルーツを食べる上でのポイント③「自然な色を選ぶ」	24
------------------------------------	----

ドライフルーツの習慣化メリット①「肌トラブルの軽減に期待できる」	25
--	----

ドライフルーツの習慣化メリット②「抗酸化物質を摂れる」	27
-----------------------------------	----

ドライフルーツの習慣化メリット③「朝から体が軽く感じる！」	30
-------------------------------------	----

ドライフルーツの習慣化メリット⑤「少量で手軽に栄養補給できる！」	31
--	----

2 章 ナッツ	33
---------------	----

「ナッツ」の定義とは？	34
-------------------	----

ナッツとは、「木の実」である	36
----------------------	----

タイガーナッツは「野菜」の仲間	37
-----------------------	----

生ナッツの“生”という表現について	38
-------------------------	----

「ナッツを食べるとニキビができる」は嘘？ ^{ワッ}	40
--	----

見落としている“植物油脂”の存在	41
------------------------	----

毎日食べたい「ノンオイルナッツ」の選び方	42
----------------------------	----

体に優しいナッツ選びは、チョコレート選びにも通ずる	43
---------------------------------	----

油脂とKOKU（コク）	44
-------------------	----

ナッツの習慣化メリット①「ビタミン・ミネラル」	46
-------------------------------	----

ナッツの習慣化メリット②「食物繊維」	47
--------------------------	----

ナッツの習慣化メリット③「植物性たんぱく質の宝庫」	48
---------------------------------	----

ナッツの習慣化メリット④ 「良質な脂肪酸が摂れる」	49
不飽和脂肪酸とナッツの関係	50
ナッツに含まれる「メラトニン」を知ろう！	52
ナッツの習慣化メリット⑤ 「質のよい眠りへの誘いに期待」	53

3章 インタビュー 取材

— ドライフルーツとナッツビジネスの経営者たち —	55
全国でドライフルーツとナッツ商品を展開！ ロカボナッツの先駆者。 (株式会社デルタインターナショナル)	56
ビスタチオ市場を拡大させる！ ナッツの精鋭が集まる専門商社 (株式会社リンク・リソース)	69
上野アメ横の老舗！ ナッツとドライフルーツの専門店 (株式会社小島屋)	83
オイルとナッツの専門店を OPEN！ 子育て期間に起業した受講者の声 (oil tasting bar oil & beyond)	97

4章 料理人のレシピ

— ドライフルーツとナッツを使ったオリジナル料理 —	105
----------------------------	-----

5章 美しく健やかに過ごすための9つの視点

— Q&A まとめ —	123
健康と美しさを保つための眼鏡持っていますか？	124
視点① 意識 何をいつ、どのように食べるか？へ意識を向ける	126
視点② 食事 数値より機能性。食品の部位も吟味しよう	128
視点③ 消化 食べる内容と同じくらい、食べる時間を意識する	130
視点④ 水分 直接的・間接的に摂る水を選ぶ	132
視点⑤ 酵素 酵素をムダづかいしない生き方をする	134
視点⑥ 温活 腸活と同じくらい大切な「温活」	136
視点⑦ 運動 「食べるだけで痩せる」は雑な発想	138
視点⑧ 睡眠 睡眠の質を上げる工夫をする	140
視点⑨ 自律神経 自律神経を味方につける	142
理解が進むと行動ができる！ よく聞かれる Q&A まとめ	144
Q：ドライフルーツやナッツに含まれる食物繊維を摂ると、なぜ便通がよくなるの？	145

Q：ドライフルーツ＆ナッツアカデミーで教わる「良質な油」を摂るために、どうすればよい ですか？	146
Q：甘いものが大好きです。でも、砂糖を多量に摂取すると、体に負担がかかると言われてい ますが、なぜですか？	148
Q：砂糖は4kcal／g。果糖も同等ですが、なぜ白砂糖だけが悪者扱いされがちなのですか？	149
Q：「果物の糖＝果糖」ですか？	150
Q：ドライフルーツ＆ナッツアカデミーが、注目している糖はありますか？	151
Q：どんな発酵食品がナッツと相性がよいと思いますか？	152
Q：代謝を上げるために、食事以外で気をつけるべきことは何ですか？	153
Q：ギルトフリーを意識すると、何を食えばよいかわかってしまいます…。	154
Q：ドライフルーツとナッツを気軽に食べられる組み合わせはありますか？	155
謝 辞	157
参考文献	159