

カシューナッツの5つの効果・効能

1

整腸作用

カシューナッツには、腸内環境を整える働きがあり、カシューナッツに含まれる脂質のうち約60%が、一価不飽和脂肪酸のひとつである「オレイン酸」です。オレイン酸は、消化やデトックスに効果的です。

2

ダイエット効果

整腸作用によるダイエット効果に加え、「ビタミンB1」が脂肪燃焼をサポート。脂肪が燃えることで体の代謝がアップするため、痩せやすい体づくりにつながります。

3

貧血予防

女性に嬉しい貧血予防に効果があります。カシューナッツは、ナッツ類の中でもヘモグロビンの元となる「鉄分」、タンパク質と鉄分の結合をサポートする「銅」といったミネラル成分の含有量が豊富で、貧血対策に高い効果が期待できます。

4

疲労回復

カシューナッツに含まれる「ビタミンB1」は、体内に取り込まれた糖質をエネルギーに変える重要なビタミンのひとつです。ビタミンB1を補うことにより、エネルギー変換率がアップし、疲れにくい健康的な体質への改善が見込めます。

5

美肌・アンチエイジング効果

カシューナッツに含まれる「亜鉛」は、抗酸化作用に優れた栄養成分のひとつです。抗酸化とは、老化や疲労の原因となる活性酸素を取り除く働きのことを指します。さらに免疫力アップ、美肌・美髪効果、感情のコントロールを正常に保つ効果があります。