



1964年創立
共立給食株式会社

2026年11月

ナツメの栄養と健康効果

ナツメ(棗)とは中国原産の果実で、赤茶色の小さな実をつける植物です。日本では乾燥させた「乾燥なつめ」が広く知られ、ほんのりとした自然な甘みが特徴です。古くから薬膳や健康食材として親しまれ、栄養価が高く、日常に取り入れやすい食品です。

継続的に適量を摂取することで、体調管理や健康維持のサポートが期待できます。



主な栄養成分



鉄分

赤血球の生成を助け、貧血予防に役立ちます。

食物繊維

腸内環境を整え、便秘改善をサポートします。

カリウム

体内の余分な塩分排出を促し、むくみ対策に有効です。

ビタミンC

抗酸化作用があり、免疫維持や美容面をサポートします。

サポニン

リラックス作用が期待され、ストレス緩和や睡眠の質向上に役立つとされています。



こんな方におすすめ



ナツメは次のような悩みを持つ方におすすめです。

- ✓ 疲れやすい
- ✓ 冷えやすい
- ✓ 貧血気味
- ✓ 肌荒れが気になる
- ✓ ストレスが多い

ナツメは薬膳では「**気と血を補う食材**」とされています。

中国には

日食三顆枣, 百岁不显老
「毎日ナツメを3個食べると、100歳になっても老けない」ということわざがあります。

ワンポイント



ナツメは体を温める食材なので

冷えやすい方や

冬の体調管理にもおすすめです。

ただし糖質も多いため

1日3～5粒程度を目安に食べましょう。

おすすめ!の食べ方

- ・そのままおやつに
- ・お茶に入れる
- ・ヨーグルトに刻んで入れる
- ・スープやお粥に入れる



「1日3粒のナツメ」で、体を内側から整えていきましょう。