



# マカダミアナッツ 栽培のすゝめ



実はマカダミアナッツの栽培には日本人が  
大きく関わっていることをご存じですか？

# 先住民伝説にも登場するオーストラリア数千年の知恵が詰まった万能植物



マカダミアナッツは、1800年代初頭にオーストラリアから種子を持ち出され、ハワイへと渡り、当初はサトウキビの防風林として植林されたという。後に食用として注目され、冒頭で触れたようなハワイの大ヒット土産となりました。

食用として最初に目をつけたのが、有名なハワイ土産チョコレート「ハワイアンホースト」の創業者マモル・タキタニ氏という日系3世であることも興味深い話だが、それよりも好奇心をそそられるのは、世界生産量の大半を占めるマカダミアナッツの木のルーツです。

オーストラリア・マカダミアナッツ協会によると、マカダミアナッツは6千万年前頃からオーストラリア大陸に存在した植物だといわれています。

そのため、このマカダミアナッツは、オーストラリアのブッシュフード(何千年も前から豪先住民が食べてきた食料)のひとつです。先住民の人々は、ナッツをそのまま食べるだけでなく、ナッツから油を搾り出して様々なシーンで利用してきました。

油をそのまま塗布して、肌の再生と活性化を促す化粧品のような使用法のほか、他の植物の抽出物と混ぜてキャリアオイルとして使用し、薬品を作っていたという。また、食料としては、主食ではなく、儀式の際の贈り物やごちそうであったというから、楽に採取できない貴重な食べ物であったことがうかがえます。

2019年に行われたDNA調査によると、世界の7割を占める生産量を誇るハワイのすべてのマカダミアナッツの木は、クイーンズランド州のギンピー周辺に自生していた1本の木に由来するということがわかりました。

つまり、ハワイにあるマカダミアナッツの木はすべて、ギンピーの1本の木のクローンであるということになります。

ギンピーに自生していた1本の野生マカダミアナッツの子供たちが、海の向こうで根付いている――

そう思うと、なんとも感慨深い。



# マカダミアナッツで健康効果・スーパーフード

## ■悪玉LDLコレステロールを下げる

マカダミアナッツは脂肪が多いから、太りそうだし健康にも良くないかも…と思ってはいませんか？  
確かに、どんな食品でも過剰摂取は逆に副作用を起こしてしまったり、体調が悪くなってしまうこともあります。

もちろんマカダミアナッツでも同じことが言えますが、マカダミアナッツを適量食べることによって健康に良い効果をもたらしてくれる作用がたくさんあります。

その一つが、マカダミアナッツに含まれているオレイン酸の効果です。オレイン酸は酸化しにくく、融点  
が低い為サラサラしていて血管に付着しにくい性質を持っています。その為、血流も良くなり悪玉LDL  
コレステロールを下げる作用があるのです。



## ■動脈硬化を予防する

悪玉LDLコレステロールが下がれば、自然と動脈硬化を予防することにつながります。  
というのも、オレイン酸のサラサラ成分で血管を丈夫にし詰まりにくくしてくれるため、  
予防につながる可能性を高めてくれるからです。

## ■胃腸の働きを良くする

マカダミアナッツのオレイン酸は胃の中で長く滞在することができない性質の為、  
胃酸を過剰に分泌する必要もなく、胃腸炎や胃潰瘍の予防にも効果があるよう  
です。また便をやわらかくする作用もあるので、便秘にも良いとされています。



## ■高血圧の改善

マカダミアナッツにはオレイン酸の他にパルミトレイン酸という脂肪酸が含まれており、このパルミトレイン酸は血中に吸収されやすく、より栄養を血管内に運ぶことができるようです。

血中に栄養がたくさんあると、糖分や塩分で血圧が高くなっても血管を傷付きにくくし、その為血圧が安定すると言われています。血圧を極端に下げることはないものの、血中で栄養がバリアとなり圧力をかけにくいとされています。



## ■マンガン約4.1mg



マンガンとはミネラルのなかでどのような働きをしているかというと、カルシウムやマグネシウムと共に骨の形成を助けたり、消化吸収を促進する作用などがあります。

もしも体にマンガンが不足していると、平衡感覚が乱れたり、生殖機能の低下などが見られるようです。

でもご心配なく。マカダミアナッツ100gにはマンガンの1日の摂取推奨量(成人女性)を十分摂取できる量が入っています。

## ■マグネシウム約130mg



成人女性の1日の摂取推奨量は270mgとされており、マカダミアナッツ100gあたりで1日の約半分ほどを摂取できるようになっています。また、マグネシウムはカルシウムとの相性がいいことで知られていて、カルシウムと一緒に摂取することでより吸収されやすくなるそうです。

効果としては、酵素の働きを高めてくれたり血圧、血糖値、体温を安定させる効果もあるので、心疾患や生活習慣病の予防などにもマグネシウムが効果的だと言えます。



## ■脳血栓・脳卒中を予防する

マカダミアナッツに含まれているパルミトレイン酸は、脳血栓や脳卒中にも効果的との話があります。私達が脳疾患に罹ってしまう理由は血管内の栄養失調が原因だと言われています。パルミトレイン酸は脳血管に栄養を運ぶことができる脂肪酸の中でも珍しい栄養素のようです。また、老化により傷付き細くなった血管を強く丈夫になることに導ける効果的な要素が、パルミトレイン酸がより効果的だと言われています。

# マカダミアナッツの美容効果

## 肌にハリ・ツヤをもたらしてくれる



マカダミアナッツのオレイン酸やパルミトレイン酸は、もともと私達の肌に含まれている成分です。年齢とともにこの成分は減少していき、肌にタルミやシワを作る原因とされています。また肌が乾燥している人はオレイン酸が不足している可能性があり、経口摂取でも十分効果があるようです。

## アンチエイジングの効果があり体の内側から若返ることができる

マカダミアナッツはオレイン酸やパルミトレイン酸の作用で血管が丈夫でしなやかになり、その他にも便秘の改善や肌荒れなど、体の内側からキレイにしてくれる効果があるとされています。またマカダミアナッツの脂肪酸は酸化しにくい性質の為、抗酸化作用がアンチエイジングにとっても良いとされています。



## 少量で満腹感を得られダイエットにも効果的

マカダミアナッツは脂肪が多く含まれています。ダイエット中にもお腹にたまりやすく、満腹感が持続します。さらに、ほどよい固さで歯応えがあり、よく噛むことで満腹中枢を刺激し満腹感を得られることもダイエット中の空腹には嬉しい効果です。



マカダミアナッツの商品化には日本人が大きく関係があります  
日本で栽培を行い、新たな展開も日本から始まることが望まれています。

