



豆の健康効果

深まる秋、稲刈りがひと段落する頃に、様々な豆類が旬を迎えます。

代表的なものとしては、大豆(ダイズ属)、あずき(ササゲ属)、いんげん豆(インゲン属)などがあり、脂質の多い豆としては、落花生(ラッカセイ属)などが挙げられます。

日本では、普段の食事に取り入れられるだけでなく、お正月やお彼岸など季節ごとに、数々の豆を使用した料理が作られ、伝統的に食べられてきました。

以前の大豆の特集に続き、今回も種類ごとにどのような特徴があるのかを見ていきたいと思います。



小豆(あずき)

- ・小豆はササゲ属に含まれます。ササゲ属には、ささげ、小豆、大納言、などがあります。
- ・ささげと小豆の違いは、煮た時に皮が破れにくいのがささげで、胴割れ(腹が割れる=切腹)を嫌う武家社会の関東圏でよく食べられていました。
- ・主にあんこの原料として、菓子に使用され、日本人に身近な食材の1つです。

《健康効果》

- ・**サポニン**：小豆の皮に含まれ、コレステロールや中性脂肪の増加を防ぎ、動脈硬化を予防します。また、利尿促進の効果もあり、むくみ解消効果があります。
- ・**カリウム**：余分な塩分を体外へ排出する作用があります。
- ・**食物繊維**：糖質の吸収を穏やかにし、食後血糖値の急上昇を抑える水溶性と、便のかさを増し、善玉菌のえさになる不溶性のものが、バランスよく含まれており、腸内環境を整え、便秘改善に効果があります。
- ・**ポリフェノール**：抗酸化作用があり、活性酸素による老化を防止します。

※小豆自身には血糖値を抑える効果がありますが、あんこには砂糖が大量に含まれるので、血糖値は上がりやすくなるので注意が必要です。



いんげん豆

- ・世界中に1000種類以上あり、豆類の中でも最も品種が豊富です。
- ・インゲン属の種類としては、赤いんげん(金時豆、レッドキドニー)、白いんげん(手亡、大福豆)、うずら豆、トラ豆などがあります。
- ・白いんげんは白あんの原料で、小豆のあんことともに、和菓子に良く使われています。
- ・未成熟のさや入りは「さやいんげん」として緑黄色野菜に分類されます。

《健康効果》

- **ビタミン B1**：疲労回復を助けます。
- **カリウム**：余分な塩分を体外へ排出する作用があります。
- **カルシウム**：骨や歯の成分となり、骨粗鬆症の予防に欠かせない成分です。
- **鉄**：タンパク質と結合し酸素を全身に運びます。
- **亜鉛**：味覚の維持、細胞の生まれ変わりを助けます。
- **食物繊維**：腸内環境を整え、便秘改善に役立ちます。また、コレステロール上昇を抑えます。

※気を付けたい成分の「レクチン」

いんげん豆の調理の際、加熱不十分だと、「レクチン」という成分により嘔吐、下痢などの中毒を起こすことがあります。

一晩水に浸して、柔らかくなるまでしっかり煮るようになれば、問題ありません。

落花生（らっかせい）

世界中で「ピーナッツ」として親しまれています。

花が地面に向かって伸び、地中で実を結ぶので、この名がつけました。

《健康効果》

- **不飽和脂肪酸**：オレイン酸やリノール酸を含み、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。
- **ビタミン E**：強い抗酸化作用があり細胞を丈夫にし、老化防止、血行改善で冷え性にも効果があります。
- **ポリフェノール**：薄皮に含まれる「レスベラトロール」は、抗がん作用、アンチエイジング、美肌効果などがあります。

※高カロリーのため、食べ過ぎに注意しましょう。

摂取量としては、毎日 20 粒程度で、素炒り、薄皮ごと食べるのが推奨されています。

レシピ

南瓜いとこ煮

分量(1人分)

- | | |
|-------|------|
| ・南瓜 | 90 g |
| ・つぶあん | 15 g |
| ・めんつゆ | 5 g |
| ・水 | 10 g |

奈良県の郷土料理です！つぶあんの甘味だけで作る簡単レンチン料理

※合わせておく

作り方

1. 南瓜は洗って切り、器に入れ、ラップをして電子レンジで3分かけ、南瓜が柔らかくなっているか見る。
2. 合わせておいた※を1.に入れラップをし、電子レンジで2~3分かけたあと、そのまま2分蒸らせばできあがり。

