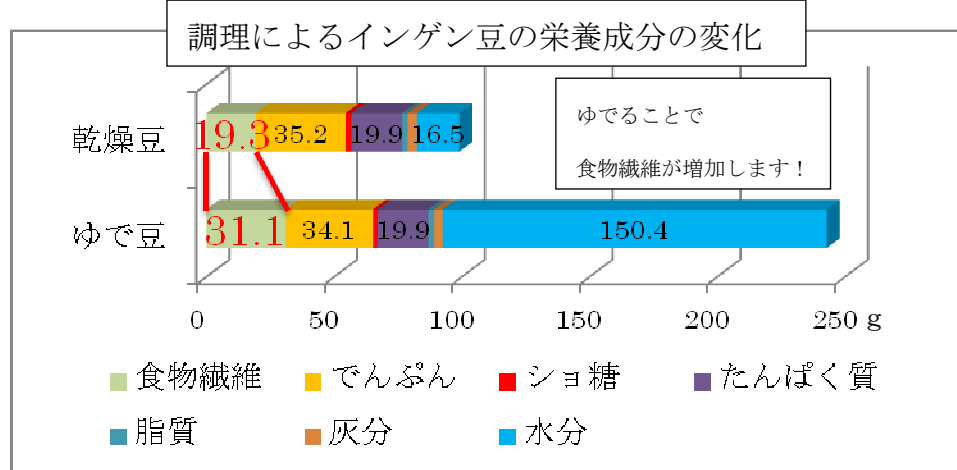


# 食卓にいろいろな豆を使いましょう!

豆はタンパク質を20%程度含み大豆は特に多く含みます。**油脂は落花生や大豆に多く、その他の豆類では少量**です。また、多くの豆がでんぷんを含む一方、ショ糖(砂糖)はわずかです。逆に大豆はでんぷんが少なくショ糖が多いため甘く感じるといった特徴があります。そして、**豆は食物せんいが野菜より豊富**です。

栄養成分 100g 当り	エネルギー (kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	水溶性 食物繊維(g)	不溶性 食物繊維(g)	食物 繊維総 量(g)	でん ぷん (g)	ショ 糖 (g)
大豆(ゆで)	176	65.4	14.8	9.8	8.4	0.9	5.8	6.6	0.2	1.3
小豆(ゆで)	143	64.8	8.9	1.0	24.2	0.8	11.0	11.8	17.9	0.1
小豆(こしあん)	155	62.0	9.8	0.6	27.1	0.3	6.5	6.8	23.6	0.0
いんげん豆(ゆで)	143	64.3	8.5	1.0	24.8	1.5	11.8	13.3	14.6	0.8
そらまめ(未熟ゆで)	112	71.3	10.5	0.2	16.9	0.4	3.6	4.0	11.0	1.5
レンズ豆(ゆで)	170	57.9	11.2	0.8	29.1	0.9	8.5	9.4	20.6	0.6
えんどう豆(ゆで)	148	63.8	9.2	1.0	25.2	0.5	7.2	7.7		
落花生(いり)	585	2.1	26.5	49.4	19.6	0.3	6.9	7.2		

豆は煮ることによってでんぷんの一部が消化されづらい**食物繊維(レジスタントスターチ(resistant:消化されづらい, starch:でんぷん))**に変わります。レジスタントスターチは、小腸では消化されずに大腸に届き、腸内細菌のエサになることから、**食後の血糖上昇を抑えたり、腸内細菌による分解によって大腸内が弱酸性の好環境になることなど、体に良い影響をもたらす**と言われています。



種類	作物と食品の特徴	栄養の特徴
大豆	弥生時代初期に中国から伝来。 <b>黒大豆、黄大豆、青大豆の三種</b> がある。豆を煮たり焼いたりするだけでは消化が悪いことから、古くより味噌、醤油、豆腐、納豆、湯葉、豆乳などの加工食品が生まれている。脂肪を約20%含むことから食用油の原料としても重要。	たんぱく質が多く畑の肉と言われる。 <b>生体の細胞膜の材料となるレシチン</b> を多く含む。タンパク質の分解阻害物質や血液凝固作用物質を含むが、加熱で失活する。 <b>イソフラボン</b> を含む。
小豆	古事記、日本書紀にも記述あり。 <b>煮ても胴割れしない大粒品種を大納言</b> と言い祝膳の赤飯などに用いる。でんぷん粒が細胞繊維に包まれているため、加熱しても糊状にならず、独特の滑らかな餡の舌触りを生み出す。	大豆に比べたんぱく質や脂質が少なく炭水化物が多い。 <b>ポリフェノールを赤ワインの2倍近く含む抗酸化活性</b> が高い。煮汁にはサポニンを含む
いんげん豆	宇治の黄檗山萬福寺の開祖、 <b>隠元禪師</b> が持ち込んだと言われる。餡、煮豆、甘納豆などの原料として利用。肉の旨味とあわせたスープなどにも用いられる。	豆類の中でも食物繊維が最も豊富。 <b>ゆでた豆は、ごぼうの2倍、さつまいもの3倍の食物繊維</b> を含む。
ソラマメ	<b>莢が空を向いて結実</b> することからソラマメ。煮豆(オタフク豆)、煎豆の他、未成熟豆の塩ゆでなどで利用	<b>タンパク質、炭水化物が多く</b> 、豆類の中では銅を多く含む。
レンズ豆	紀元前7千年頃に栽培化された西アジア原産の豆。日本ではあまり馴染みがないが、 <b>浸水なしで調理</b> できる手軽な食材。西洋ではスープに利用。レンズの語源。	<b>鉄、亜鉛、モリブデン、セレンなどのミネラルを豊富</b> に含む。 <b>消化が良い</b> ので病人食や乳児食などにも利用。
えんどう豆	完熟種子の他、新芽を摘んで食べる豆苗、未熟の莢を食べるさやえんどう、完熟前の実のグリーンピースなどの多様な利用。赤えんどうは蜜豆や豆大福に利用。	未熟な野菜的な利用から完熟の豆に至る過程で炭水化物含量は増加。豆類では <b>ビタミンB1</b> を多く含む。
落花生	中米ポリビア原産。地上で開花した花梗が地下にもぐりこんで結実する。乾燥させて炒る前の生落花生は <b>塩ゆでが美味しい</b> 。	豆類の中で最も多くの脂質を含み <b>約50%が脂質</b> 。

Copyright©2016 Y.Kawaguchi & J.Somei All rights reserved.



発行者: 染井順一郎 ((公財)京都健康管理研究会 中央診療所 臨床研究センター 管理栄養士)  
 河口八重子 ((独法)国立病院機構 京都医療センター 予防医学研究室 管理栄養士)