

豆をもっと食卓に

～豆ってホントにからだにいいの？～

10月13日は豆の日です

豆といったらどんな豆を思い浮かべますか？

大豆、小豆、そら豆、えんどう豆、いんげん豆等々、私たちは1年中様々な豆を食べていますね。その豆の栄養、食べ方などをお伝えします。

最近の食生活の傾向として、主食の米が減り、肉などのたんぱく質食品の摂取が増加しています。このことが、脂肪の摂取増加に結びつき、生活習慣病のひとつ、脂質異常症→動脈硬化の大きな要因となっていますが、豆は豊富なたんぱく質を含みながらも、脂質は低い食べ物です。

そのため、LDLコレステロールの高い人にもおすすめのたんぱく質食品です。

いくつになっても衰え知らずの健康な体を維持したいですね。

肉、魚、卵も大切なたんぱく質源ですが、今回はもっと積極的に摂りたい豆の食べ方をご紹介します。

豆の栄養価・・・炭水化物・植物性たんぱく質・ビタミンB群・ビタミンE・食物繊維など

豆の色でちがう効用

黄（大豆）：植物性たんぱく質、脳を活性化させるレシチン、体内のさび取りをするサポニン

黒（黒大豆）：老化予防に役立つアントシアニン色素

赤（小豆、赤えんどう）：糖質、豊富な食物繊維を含む

緑（そら豆、さやいんげん、さやえんどう、グリーンピースなど）：ビタミンA、C、食物繊維



畑の肉！

たんぱく質多めの豆

大豆

ゆで大豆、蒸し大豆、豆腐、豆乳、納豆などは筋肉や骨格、血液などを作る働きがある

糖質多めの豆

小豆・いんげん豆・そら豆・えんどう豆

からだを動かす元になるエネルギー源としても大きな役割を持つ

また、豆はビタミンB1を始めとするビタミンB群の供給源として、たんぱく質、炭水化物、脂質の栄養素を体内で効率的に分解、合成し、健康維持に役立ちます。

その他、カルシウム、鉄、カリウム、亜鉛などのミネラルも豊富に含まれる食品です。

1日の食事の様々な場面で豆を食べましょう！

1. 朝食に豆を食べよう

朝食は簡単にパンとコーヒーだけ、野菜まで無理！という人はスプーン1杯の豆を食べましょう。納豆を定番にするのも良いです。

ご飯にはもちろん、パン食の場合でもお勧めです。

これだけで野菜サラダを1皿食べるのと変わらない食物繊維がバッチリ！

また、コレステロールの高い人にもお勧めの食べ方です。

- *おすすめ納豆ドレッシング・・・納豆 1 パック+ポン酢+オリーブ油で簡単ドレッシング
余裕があれば、めかぶ、ちりめんじゃこなどを入れても・・・
- *蒸し大豆、サラダビーンズなどを野菜サラダにトッピングしても栄養価がアップします。

2. 上手に使う簡単手料理



豆は乾物ですが、水煮、蒸し煮、缶詰、調理済みとさまざま揃っています。
保存も利くので買い置きしておけば、便利な食材として大活躍してくれます。

水煮、蒸し煮・・・スープやシチューの具として

オムレツの具材、ホットケーキや蒸しパンに入れて

野菜と一緒にかき揚げの具材に

野菜と一緒にマリネ液に漬け込んで、などと幅広く使えますよ！

煮豆・・・もちろんそのままでもOK、味が濃いときは戻したひじきと煮直してみても・・・

甘めの金時豆はクリームスープやシチューに入れるとおいしいですよ！

金時豆の煮ものつぶしたさつまいもを混ぜ、茶巾絞りの簡単和菓子に・・・

じゃこ酢大豆・・・ちりめんじゃこ、ゆで大豆、酢各1カップを保存容器に入れて混ぜる。

ご飯のトッピング、お浸し、わかめときゅうりの酢の物等に混ぜるとよい。

残った酢は捨てないで、酢の物などに利用しましょう！

かぼちゃのいとこ煮・・・かぼちゃ 100g を一口大に切って、電子レンジで柔らかくしたら

塩を少量ふり、ゆであずき（缶詰）40g と混ぜ合わせる。

ひよこ豆のフムス・・・ひよこ豆（やわらかく戻したもの）100g、カッターチーズ50g、

（ペースト） オリーブ油大さじ1、レモン汁大さじ1、塩少量をフードプロセッサーで攪拌し、ペースト状にする。

パンにのせたり、野菜のディップなどに活用しましょう！

3. 主菜に活用しよう

たんぱく質が豊富な大豆を使って、メインの料理を考えましょう。

*大豆入りハンバーグ・・・ミンチと大豆を半々にすれば、たんぱく質豊富でエネルギー控え目ハンバーグになります。

近ごろはやりの「おからパウダー」を利用するのもよいです。

*和風キーマカレー・・・玉ねぎをよく炒めて、鶏ひき肉、大豆（ひよこ豆、レンズ豆など好みの豆で）を加えて炒め、カレー粉、トマトなどを加えて味を調える。

*豆入りオムレツ・・・玉ねぎ、きのこをよく炒め、豆も加えて炒め合わせる。

ボウルに卵を割り入れて炒めた具材を入れて混ぜ、油を温めたフライパンに流し入れる。
好みのチーズを小さく切って入れ、そのまま蓋をして1分加熱する。

4. 枝豆はピールのお供だけにしないで



枝豆は大豆の未熟豆です。大豆の栄養+野菜に多いビタミンA・Cも豊富

枝豆に含まれるアミノ酸（メチオニン）がアルコール分解を助けてくれます。

彩りもきれいなので、サラダのトッピング、炊き込みごはん、煮物のあしらいに使いましょう。