

はつま あずきめし  
**初午と小豆飯**

2月の行事といえば節分がお馴染みです。2月3日にはたくさんのご家庭で豆まきをなさるのではないのでしょうか。2月には節分の他に「初午」というものがあります。一般的には、2月最初の午の日(平成25年は2月9日)に行われる稲荷神社のお祭をいいます。初午には、いなり寿司や小豆飯などをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛を願うお祭として全国各地で行われます。

ここで、ちょっと素朴な疑問。「狐に小豆飯」ということわざがあるように、狐は小豆飯が好物とされていますが、なぜ、昔の人は小豆とご飯を組み合わせで食べたのでしょうか。その謎を探るため、今回は小豆について調べてみたいと思います。そこには先人の知恵が隠されているかもしれません。

(100g中成分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	B1	B2	B6	カリウム	食物繊維	鉄
乾小豆	339g	20.3g	2.2g	58.7g	0.45 mg	0.16 mg	0.39 mg	1500 mg	17.8 mg	5.4 mg
精白米	356g	6.1g	0.9g	77.1g	0.08 mg	0.02 mg	0.12 mg	88 mg	0.5 mg	0.8 mg

(五訂増補食品成分表 2010 女子栄養大学出版部)

まず、小豆と精白米との栄養成分を比較してみました。小豆は精白米に比べてたんぱく質が多く、小豆に含まれるたんぱく質のアミノ酸は、体にとって大切な必須アミノ酸を多く含んでいます。現代とは違い、ご飯中心の食生活で、魚や卵、肉などの食品を手に入れることが難しい時代では、小豆は貴重な蛋白源だったかもしれません。

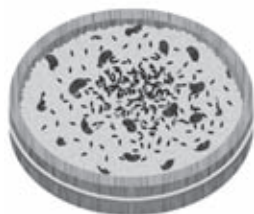
また、小豆はビタミンBを豊富に含んでいる食品です。特にビタミンB1、B2、B6が多いのが特徴的です。

ビタミンB1は炭水化物の代謝に関するビタミンであり、不足すると、倦怠感、手足先のしびれなどを起こし、欠乏症としては「脚気」がよく知られています。江戸で流行した「江戸わずらい」は、ビタミンB1の欠乏症による病気です。白米中心の偏った食生活が原因で起こったとされています。初めは上層階級を中心に流行しましたが、時代とともに、庶民も白米が食べられるようになり、脚気が広がりました。ビタミンB1に富んだ小豆飯がこの病気に効くということを、当時の人は経験的に知っていたのかもしれませんね。

ビタミンB2は粘膜を保護する働きがあり、欠乏すると口内炎などを起こす場合があります。ビタミンB6はたんぱく質の代謝などに関係し、不足すると肌荒れ、口内炎、貧血、免疫力低下などをお越します。また小豆はビタミンBの他に、カリウムや鉄分など、精白米には少ない栄養素も含んでいます。

昔の人は、小豆と白米を組み合わせる事により、数少ない食材の中で栄養価を高めることができたのではないのでしょうか。言い換えれば、偏った食事に、違う食材を取り入れることによって、不足しがちな栄養素を補っていたのかもしれません。そこに先人の知恵が隠されているのだと思います。

私たちはたくさんの食べ物に囲まれ、ある意味、豊かな食生活になりました。しかし、食べ方が原因で起こる病気が増えているのも事実です。偏った食事をせず、栄養バランスの良い食事を心がけたいですね！



管理栄養士  
宮口 登

