

豆のちから



豆はとても身近な食材で、たくさんの種類があり、食感や味も違いがあります。

乾物100g中	大豆 黄大豆 黒大豆	小豆	インゲン豆 金時豆 虎豆 手亡豆(白いんげん豆) 鞆豆(うずら豆)	そら豆	ひよこ豆 別名:ガルバンゾー	レンズ豆 別名:ひら豆
エネルギー kcal	417	339	333	348	374	353
蛋白質 g	31.3	20.3	19.9	26.0	20.0	23.2
脂質 g	19.0	2.2	2.2	2.0	5.2	1.3
炭水化物 g	28.2	58.7	57.8	55.9	61.5	61.3
カルシウム mg	248	75	130	100	100	58
ビタミンB1 mg	0.83	0.45	0.50	0.50	0.37	0.55
鉄 mg	9.4	5.4	6.0	5.7	2.6	9.4
カリウム mg	1900	1500	1500	1100	1200	1000
食物繊維 g	17.1	17.8	19.3	9.3	16.3	17.1

(2012年版栄養成分表)

上の表は乾物状態の豆類の栄養成分を示したものです。

豆類に共通しているのは、蛋白質が豊富でビタミンB1と食物繊維が多く含まれていることです。大豆は炭水化物が少なく、大豆以外は脂質が少ないことが分かります。

乾物のため保存性がよく、常備しておけば手軽に使える食材です。

大豆は豆類の中でも特に蛋白質・脂質・カルシウム・ビタミンB1・鉄分が多く含まれています。蛋白質は筋肉や内臓などをつくり、ホルモンや酵素としても使われているとても重要な栄養素です。「畑の肉」と呼ばれるように、肉や魚とともに主菜級の料理としての存在感もあります。脂質にコレステロールは含まれず、リノール酸やオレイン酸に富んでいます。消化がよくないので、調理方法としては十分火を通して軟らかく煮る、すり潰して使う(呉汁)ようにすると良いでしょう。味付けを変えれば洋風にも和風にもアレンジできます。ただ、大豆はプリン体が多いので尿酸値が高い時は注意が必要です。

小豆・いんげん豆・そら豆・えんどう・ひよこ豆・レンズ豆は低脂質です。(えんどうについては紙面の都合上成分を載せていませんが、小豆とおなじ傾向です。)炭水化物量には糖質と食物繊維が含まれており、豆類は食物繊維が豊富でしかも糖質の代謝に必要なビタミンB1も多く含まれています。お弁当に少し添える甘めの煮豆や餡子の他にもいろいろな料理に使えます。調理方法としては、お赤飯・サラダ・具たくさんスープ・煮込み料理・炒め物等がお勧めです。煮豆の甘さが気になる方は、さつま芋や南瓜と一緒に煮ることで砂糖を控えることができます。ビタミンB1は水溶性(水に溶け出る)ビタミンなので、ゆでる時にアクをとったり、ゆでこぼすことで失われます。味を見て必要以上に失うことがないようにしたいものです。

豆類は茹でたもの、下味の付いたもの、煮豆等の味付きのものが店頭で売られていますが、乾物状態の方が日もちがしますので、夏場の食べ物が傷みやすい時期は、少量の乾物状態の豆類を買って利用されてはいかがでしょうか。

茹でた豆は茹で汁につけたままで密閉容器に入れて冷蔵庫(2~3日)や冷凍庫に保存しておけば、暑い日のおかず作りの助けとなることでしょう。*できるだけ小分けにし、できるだけ短時間で冷まして保存することをお勧めします。

お腹や腸の手術をされたばかりの方、お腹の調子が良くない方は、豆類は消化があまり良くありませんので、大豆なら豆腐のような加工品を選ぶようにしましょう。特に夏場は外と室内の温度差があり、また冷たい食べ物を口にすることが多くなります。体が疲れているときは胃腸の調子も万全ではありませんので、十分に注意してください。いつでもよく噛み、どんなに良い食材でも一度に食べすぎないように心がけましょう。



管理栄養士 山本 美佐子