

食育通信

～豆類に親しもう～

令和7年度2月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行

相模原市食育推進
マスコットキャラクター サガピー



2月3日は節分です。節分の豆まきに使われる大豆は、煮豆で食べるのはもちろん、豆腐・みそやしょうゆなどに加工され、日本の食生活には欠かせない食品です。相模原市では、かながわブランドにも登録されている「津久井在来大豆」が栽培されており、給食でも使われています。

豆類には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、無機質など積極的にとりたい栄養素が多く含まれ、大豆の他にも様々な豆が、日本や世界で多くの料理に使われています。今は、缶詰やレトルト食品など手軽に使える豆の加工品もあるので、日々の食事に上手に取り入れてみましょう。

豆の栄養

豆は栄養面の特徴から、炭水化物を多く含むグループ（小豆・いんげん豆・えんどう豆・そら豆など）と、脂質を多く含むグループ（大豆・落花生（ピーナッツ））に分けられます。

※落花生はマメ科の植物ですが、脂質の多い特性上、種実類に分類されることがあります。

たんぱく質

菜食主義の人々の多い地域では特に重要なたんぱく源として様々な料理で食べられています。穀物と一緒に食べると、アミノ酸（たんぱく質の構成単位）のバランスが良くなるので、和食のご飯とみそ汁の組み合わせは理にかなった食べ方といえます。



食物繊維

水に解けない不溶性食物繊維が多く、腸の動きをよくして便秘予防に役立ちます。かむ回数が増えるので、食べ過ぎや肥満の防止も期待できます。

ビタミンB群

体内で糖質や脂質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。その他、皮ふや粘膜を健康に保つはたらきがあります。

無機質

骨や歯、血や肉を作るために成長期には特に重要な栄養素です。不足しがちなカルシウム・マグネシウム・鉄などを補うことができます。

いろいろな豆と世界の豆料理

豆の歴史はとても古く、人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったと言われています。いろいろな豆と世界の豆料理を紹介します。

いんげん豆

色は白・赤・黒のほか、模様のあるうずら豆やとら豆など多くの品種があり、世界中で栽培されています。日本では、甘く煮て甘納豆や白あんななどの和菓子の材料にもなりますが、世界では甘く味付けすることは少ないそうです。

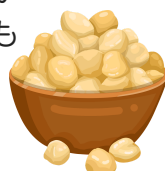
【世界の豆料理：ポークビーンズ・チリコンカーン（アメリカ）、フェジョアータ（ブラジル）】



ひよこ豆

豆がひよこのような形をしているのが名前の由来です。「ガルバンゾー」とも呼ばれています。

【世界の豆料理：チャナマサラ（インド）、フムス（イスラエル）】



レンズ豆

丸く平たい形をしていて、光学レンズの名前の由来になった豆といわれています。スープやサラダなどに使われます。

【世界の豆料理：レンチャーリャス（ブラジル）】



参考：少年写真新聞社「家庭とつながる新食育ブック③成長期に大切な食品」、(公財) 日本豆類協会HP・小学生向け学習読本「おまめのはなし」

次号は、「バランスのよい食べ方を知ろう」についてお届けします。