



# アスパークだより

No.473 2月2日発行 黒田 あゆみ

こんにちは！！今日は節分ですね。  
節分に欠かせないのは豆！みなさん『豆』食べていますか？  
現代人に不足している栄養価がいっぱい詰まっているので、  
食べていないのはもったいない！



## 豆の驚くべき栄養



理想的な栄養素がギッチリ！

豆類には、人間の体を作り・動かし・整える栄養素が含まれています。  
特に、タンパク質・ビタミン類・ミネラル・植物繊維が豊富です！！



## 大きく2つに分けられる豆類



### <炭水化物グループ>

小豆・ひよこ豆・レンズ豆・ささげ・えんどう・そら豆

#### 特徴

- ・乾燥豆の重量約 50%以上が炭水化物
- ・タンパク質も約 20%と豊富
- ・脂質は約 2%と少なめ

### <脂質グループ>

大豆・落花生（ピーナッツ）

#### 特徴

- ・脂質は、大豆が重量の約 20%・落花生は約 50%と多め
- ・タンパク質は、大豆が約 30%と非常に多く、落花生も約 25%と多め
- ・大豆の炭水化物は約 30%





## 4種の豆比較



### <大豆>

タンパク質が豊富です。

タンパク質の質量は肉類とほぼ同じですが、脂質が少なく低カロリー！

また、肉類に含まれない食物繊維が豊富です。

そして、イソフラボン！

女性ホルモン減少によって引き起こされる骨粗鬆症や更年期障害をやわらげる効果が期待されています。



### <小豆>

食物繊維が豊富でデトックス効果抜群！

腸内環境を整え、善玉菌の活動を活発にするために欠かせないものです。

そのため、便秘の解消・血糖値の急上昇予防などの健康効果が期待できます。

新陳代謝アップ・冷え性の改善・美肌など女性に役立つ作用もたくさん持っています。



### <レンズ豆>

疲労回復・美肌効果があるビタミンB群が豊富！

豆の中でも鉄分が多く含まれているのが特徴です。



### <ひよこ豆>

葉酸が豊富！

葉酸は赤血球の形成を助ける栄養素で貧血防止に効果的です。

歯ごたえのある豆なので、ご飯に混ぜることで噛む頻度も増え、少ない量でお腹いっぱいになります。豆かさを増やせば、低カロリーでタンパク質も多く得られます。



## 豆の食べ方は様々！！

スープ・サラダ・カレーなどにいれると食べやすくなりますね。

ぜひ、好きなものに入れて食べてみてください！

