

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆

大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

若いさを食べる

発芽した芽を食べる

枝豆、グリーンピース、そら豆、さやいんげん、さやえんどう、もやし、豆苗

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

豆腐、納豆、味噌、大豆油、厚揚げ、湯葉、きな粉、おから、豆乳

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

甘納豆、ようかん、どら焼き

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

鉄……貧血予防

カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる

ビタミンB1……疲労回復効果

食物繊維……便秘予防

大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防

オリゴ糖……便秘予防

サポニン……抗酸化作用※

レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！