

# 枝豆

edamame



枝豆は大豆の未熟豆です。大豆は中国から稻作とともに日本に伝わり、奈良時代には現代のように枝豆を塩と一緒にゆでて食べることがされていたそうです。江戸時代に枝付きのまま茹でて、売り歩かれていたところから、枝豆と呼ばれるようになりました。旧暦9月13日の月を「豆名月(マメメイゲツ)」とよんで、枝豆を供える習慣もこの頃から拡がったとされています。

## 栄養

枝豆は、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。大豆同様、エネルギー、脂質、良質なたんぱく質に富んでいます。ビタミン類、食物繊維やカルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでおり、大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCを含むのが特徴です。

●メチオニン…枝豆のタンパク質にあるメチオニンはビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける働きがあります。飲み過ぎや二日酔いを抑える働きがあり、そういうことからもお酒のおつまみには最適といえるでしょう。

●鉄 分…枝豆はほうれん草や小松菜よりも多くの鉄分を含んでいます。鉄分が不足すると、鉄欠乏性貧血になります。月経のある人、妊婦、授乳婦は特に必要な栄養素です。

●カリウム…カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

# 健康 かわう版



第195号  
令和元年7月

## 枝豆の種類

枝豆として栽培されているものは大きく分けて3種類あり、種皮やサヤの産毛の色の違いから、「白毛豆(青豆)」「茶豆」「黒豆」に区別される。



### 青豆(白毛豆)

一般的な緑色の枝豆。サヤは鮮やかな緑色で、白色の産毛が特徴。一つのサヤに2つか3つの豆がつく。旬は6月から9月。



### 茶豆

茶色のうす皮が特徴で、2粒サヤが主体。一般的なものより香りがとても強く、コクと甘みが濃厚。オルニチンという成分が他のものに比べてより豊富に含まれる。収穫時期は9月から10月と、遅い品種が多い。



### 黒豆

うす皮が少し黒みがかったり、大粒で少し歯ざわりのある食感が特徴。黒豆特有の深い甘みと、凝縮されたコクがある。収穫は9月から10月と短く、生産量も少ないのであまり多くは市場に出回っていない。



枝豆は大豆の未熟豆ですので、大豆アレルギーの方は注意が必要です。大豆は、加熱してもアレルギーを起こす力は弱くならないといわれていますが、納豆や豆腐などの大豆加工品はアレルギーを起こす力が弱まります。但し、大豆アレルギーがあれば注意は必要です。食べ過ぎには気を付けましょう。

## カリウムのはなし

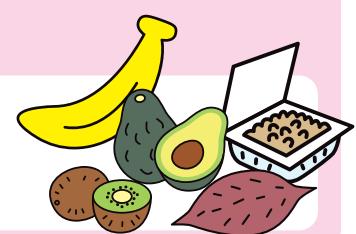
カリウムは、生活活動を維持する上で大切な役割を担っています。塩分を摂り過ぎた時には、余分なナトリウムを体外に排出する働きがあります。また、筋肉の収縮を正常に行ったり、血圧を安定させる働きがあります。

### カリウムの作用

- 高血圧予防
- 筋肉を正常に保つ
- むくみの解消
- 摂り過ぎた塩分を排泄

### カリウムの多い食品

海藻類、果物類(バナナ、キウイフルーツ、アボカド)、芋類(さつまいも、里芋、山芋)、豆類、納豆、きな粉



### 【材料】

かぼちゃ……………300 g  
塩ゆでの枝豆…………正味50 g  
ゆで卵……………1個  
マヨネーズ…………大さじ2  
酢……………小さじ1  
塩・こしょう…………少々

## 簡単! 枝豆のかぼちゃサラダ

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り、皮をむき、一口大に切る。ラップをかけて、600Wのレンジで5~6分加熱する。火が通ったら軽くつぶす。
- ②①にゆで卵を入れ、スプーンなどでつぶしながら混ぜる。
- ③枝豆、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。

参考:「栄養成分の事典」新星出版社、「あたらしい栄養学」高橋書店