

豆類

豆類は、人類が穀物に次いでもっとも古くから食用栽培した植物と言われています。今回は、栄養バランスを整える食材として昔から大きな役割を担ってきた豆類についてご紹介します。

😊 豆類を食べると…

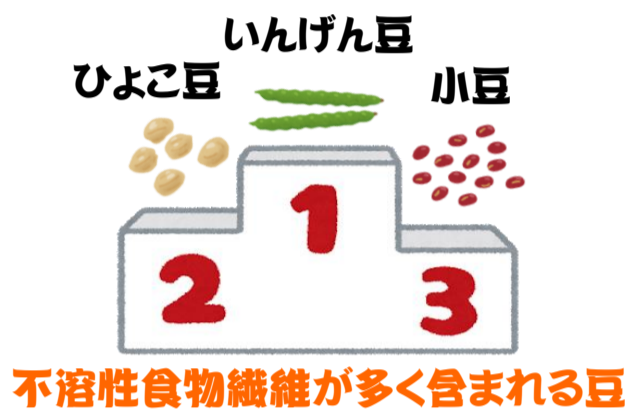
炭水化物・タンパク質を摂取できる

炭水化物はエネルギー源として働き
タンパク質は体の組織を作る役割を担っています。



不溶性食物繊維(*)を摂取できる

不溶性食物繊維は唾液・胃液の分泌を促進させ
腸の蠕動運動(*)を活性化させる役割を担っています。



ポリフェノールを摂取できる

ポリフェノールは過剰な活性酸素(*)を除去する
役割を担っています。



ビタミンB群を摂取できる

ビタミンB群は体の調子を整える役割を担っています。

😊 豆類を上手に活用するためには…

魔法瓶・保温用ステンレスボトルを
使用して手間をかけずに茹でる



豆は6～8時間水に浸し、下茹でするのが一般的ですが
魔法瓶に乾燥豆(容量の5分の1程度)を入れ
沸騰した湯を注いで栓をすると
2.5～3時間で下茹でが完了します。



市販の水煮・蒸し煮の豆製品を
活用する



カレー・ハンバーグ・野菜炒め・サラダなどの
普段の料理に市販の水煮・蒸し煮の豆製品を
加えてアレンジを施すだけでも
不足しがちな栄養素を補うことができます。



※不溶性食物繊維…水に溶けず、水を吸収し数倍に膨れる性質を持つ食物繊維。 ※腸の蠕動運動…腸内の内容物を移動させるために、筋肉が収縮と弛緩を繰り返すこと。
※活性酸素…大気中の酸素分子がより反応性の高い化合物に変化したもの。体内の代謝過程において様々な成分と反応し、過剰になることにより細胞障害をもたらす。

豆類は栄養面で優れた特性を持っています。また、味に癖がなく、一緒に調理した食材のうまみを吸収するため
様々な食材と相性が良いといった特徴もあります。料理の中に豆類を加え、健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。