

からだに嬉しいお豆のはなし

「節分」とは、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで年に4回あり「季節を分ける」ことも意味しています。その中でも、寒い冬から暖かな春へと変わる時期を一年の区切りと考えるようになったことから、特に立春の前日を「節分」というようになったそうです。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、それを追い払うために炒った大豆で豆まきをします。鬼にぶつけることで邪気を追い払い、その年の無病息災を願うという中国から伝わった風習です。

豆が現代の食生活を救う!?

昔から日本人が利用してきた豆は大豆に限りません。色々な豆が私たちの生活と結びつき、健康を支えてきました。昔に比べ、摂取する機会が少なくなってしまった豆ですが、むしろ現代の私たちにこそ必要な食品なのです。戦後の食糧難の時代、栄養摂取の中心は穀類に偏っていましたが、徐々に穀類摂取は減少し、その代り動物性たんぱく質や脂質の摂取量が増えていきました。そうして昭和50年代には、たんぱく質、脂質、糖質の摂取比率が理想的な、栄養バランスのとれた「日本型食生活」が実現されました。しかしその後、動物性たんぱく質や脂質の摂取は増え続けその過剰摂取から生活習慣病を引き起こすようにまできています。加えて、食物繊維やカルシウム、鉄の摂取量不足の問題も起きています。

～ 現代人が抱える食生活の問題解決に役立つ食品の一つ…それが**豆**なのです!～

豆を食べて体の中の邪気も祓いましょう!

①

脂質の過剰摂取を防ぎます!

あずき、いんげんまめ、そらまめ、えんどうの4種の豆は、糖質が50%以上を占めています。たんぱく質も20%前後と豊富です。一方脂質は2%前後と極めて低脂肪な食品です。豆を摂取することで、糖質とタンパク質を補い、脂質の摂り過ぎを抑えることが期待できます。

②

必要不可欠な ビタミン類を補います!

ビタミンは、体が必要とする量は微量ですが、色々な栄養素の働きを助け、からだの調子を整える大事な役割をしています。日本人は、ビタミンA、B₁、B₂、Cともに、平均的には摂取量は足りていますが、糖質の多い飲料を、多く摂りがちな若い人たちは、B₁不足になりやすい傾向にあります。豆には、ビタミンB₁はもちろん、B₂、E、K、ナイアシンなども含まれています。

③

不足しがちな ミネラルが豊富です!

ミネラルもビタミン同様、少量で大きな役割があります。中でも、カルシウムは全般に不足しがちで加えて若い人は鉄も不足傾向です。また、カリウムや亜鉛などもきちんと摂る必要があります。豆には、これらのミネラルがいずれも豊富に含まれています。

④

食物繊維不足にも対応!

生活習慣病予防のためにも、食物繊維を十分に摂らなくてはなりません。食物繊維は、成人で1日20～25g必要とされています。豆には食物繊維が100g中17～19g含まれており、食品の中でもトップクラスの含有量です。日本人が豆を頻りに食べていた頃には食物繊維不足はなかったか。

栄養基準が変更され、給食に頻りに使用されるようになった“豆”。豆を給食に使い始めた頃は、とにかく生徒たちに評判が悪く、何かと話題になりました。「給食に豆」という状況に慣れてくれたのか（諦めてくれたのか）、豆を好きになってくれたのか…今はあまり抵抗なく食べてくれるクラスもふえているように感じます。学習効率アップの食事法にそしてー現代人の抱える健康問題に立ち向かうべく、ご家庭でも「豆献立」を取り入れてみてはいかがでしょうか。家族そろって豆を食べて、からだの中の鬼（病気）を追い出し、元気な毎日を過ごしましょう!