



大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。大豆は「畑の肉」と言われるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。



昔から食べ継がれてきた

豆を見直そう

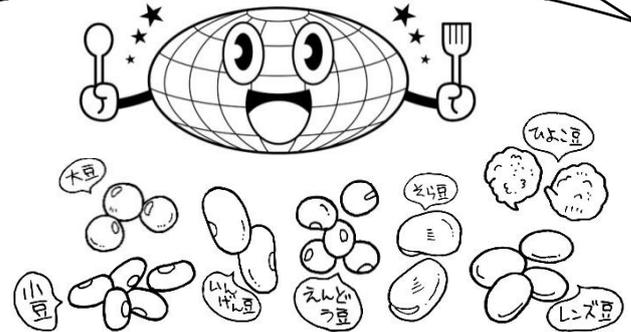
五穀のうちのひとつ

大切な豆



五穀とって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてき

ました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穰」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多くのこっています。



日本以外でも、世界中でさまざまな豆が古くから食べられています。どんな豆がどんな料理に使われているか調べてみましょう。



豆の優れた栄養

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて油の原料にもなっています。

第6の栄養素！食物繊維

食物繊維は、水に溶ける水溶性ととけない不溶性にわけられます。水溶性食物繊維の主な働きは、コレステロールの吸収を防いだり、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、消化の速度を抑制したりします。一方、不溶性食物繊維は、腸の運動を促進したり便の量を増加させて排せつを促したり、腸内環境をととのえて有害物質を排出する働きがあります。このように食物繊維には、体によい働きがたくさんあり、特に生活習慣病を予防する効果があるため、注目されています。



食物繊維は精白されていない穀物、豆、野菜、果物、きのこ、いも、海藻などに多く含まれています。現代の食生活では不足しがちな食物繊維。便秘がちの人や肥満ぎみな人は特にしっかりとってほしい栄養素です。食物繊維が多い食品はかみごたえがあるので、よくかむことによってさらに健康な体づくりに役立ちます。昔は、食物繊維は栄養にならない不要成分と思われていましたが、今では、第6の栄養素と呼ばれるまで重要な成分となっています。



学校給食では食物繊維を基準にそって取り入れています

学校給食では、1回の給食について「学校給食摂取基準」で栄養の内容を定めています。食物繊維は日常の食生活ではなかなかとりにくいものですが、給食ではしっかりと摂取できるように考えています。

