

げんき通信

豆のおはなし

新年を迎え、おせち料理は召し上がりましたか? 数の子、田作り(ごまめ)と並んでおせちの定番である黒豆は、丈夫、健康を意味する「まめ」にかけて、まめに暮らせるようにとの願いが込められています。

豆類は色によって五つのグループに分けられ、含まれる栄養素が違うので、組み合わせで食べると栄養のバランスがよくなります。

- ◆**黒黒大豆**…ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれ、生活習慣病の予防や疲労回復(特に目の疲れ)に。
- ◆**黄大豆、ひよこ豆など**…「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質を多く含む。
- ◆**赤小豆、金時豆、赤えんどうなど**…貧血を予防する鉄分が豊富でカルシウムも多い。小豆は利尿作用が高いので、むくみ解消に。
- ◆**白(白花)豆、白(いんげん)豆**…カルシウムが多く骨粗しょう症予防に。
- ◆**緑(アフリカ)豆、青えんどう、グリーンピースなど**…β-カロテンを多く含むので、皮膚や粘膜の抵抗力を高め、美肌効果も期待

食物繊維のはたらき

豆類に共通の栄養素は植物性たんぱく質と食物繊維です。豆由来のたんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。食物繊維は五大栄養素(たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル)に次ぐ第六の栄養素と言われ、腸内環境をよくするために欠かせません。腸内環境が悪いと悪玉菌が増え、この菌がつくる有害物質が大腸の病気の原因になるだけでなく、免疫機能低下や糖尿病などにも関連すると言われています。

食物繊維は「不溶性」と「水溶性」に分類されます。不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸収して便のかさを増やし、それによって腸が適度に刺激されて排泄が促され、腸内の悪玉菌や有害物質を減らします。水溶性食物繊維は水分を取り込んでゲル状になるので、胃から小腸への食物の移動が緩やかになり、ぶどう糖やコレステロールの吸収も抑制されます。食物繊維はレタスやキャベツなどの葉物野菜よりも、豆類、いも類、根菜類、きのこ類に多く含まれています。特に豆類は不溶性と水溶性、両方の食物繊維を多く含むという特徴があります。



普段の食事の中で、もっと積極的に摂りたい食材ですね。



(北茂安店: 薬剤師/はらまき)

食物繊維の1日の摂取目標量は男性19グラム以上、女性17グラム以上とされていますが、男女とも約14グラム程度しか摂れていないそうです。ごぼう1本約200グラム(に約12グラム)、きのこ類は100グラムに約4グラム、プロッコリ100グラムに約4グラム含まれています。一方、ひよこ豆(水煮)は100グラムに約11グラム、大豆(水煮)も同量で約7グラムなので、スプーン2杯程度で不足分を補える計算になります。普段の食事の中で、もっと積極的に摂りたい食材ですね。



あけまして
おめでとう
ございます

2013年
今年もよろしく
お願いいたします。
スタッフ一同

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777