

げんき通信

豆のおはなし

豆類を取り入れて
バランスのいい豊かな
食生活にお役立て。



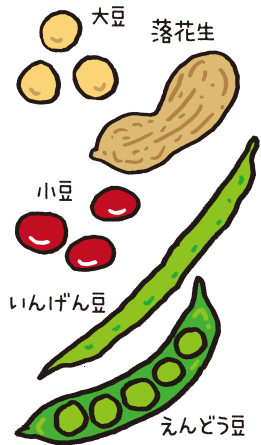
(西与賀店薬剤師/ながお)

日本の伝統食としておなじみの豆類には大豆、小豆、黒豆、そら豆、えんどう豆など、さまざまな種類があります。豆は、たんぱく質、水溶性ビタミン(B1、B2、B6など)、ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウムなど)、食物繊維など、たくさん栄養素を含んでおり、たんぱく質を多く含むグループ(大豆・落花生など)と、でんぷん質を多く含むグループ(いんげん豆・えんどう豆・小豆など)とに大別されます。食物繊維(特に不溶性)は後者の方が比較的豊富です。不溶性食物繊維は便の量を増やしたり、腸を刺激してぜんどう運動も活発にしたりして、便通を促進します。ビタミンB群は糖質や脂質の代謝に関与して、疲れた体にエネルギーを供給し、老廃物をスムーズに排出するために大切な栄養素です。ミネラル類の中で野菜、果物にも広く含まれているカリウムは、細胞の中に多く存在している、神経や筋肉の興奮に関わり、その情

報を伝える重要な働きをします。また、ナトリウムの排泄を促して、血圧上昇を抑える働きがあります。食物中のカリウムは腸で吸収され、約90%は腎臓から排泄されます。そのため、腎機能が低下している場合は、摂取量に注意が必要です。カリウムは水溶性なので、制限が必要な方は「生で食べない」「ゆで汁は捨てる」などの工夫をおすすめします。

大豆、小豆、黒豆について...

大豆は豆腐、納豆、味噌など加工されたものも多く、日本人にとって最もなじみ深いものです。肉類が飽和脂肪酸を多く含むのに対して、大豆は多価不飽和脂肪酸



酸であるリノール酸を豊富に含みます。多価不飽和脂肪酸は人の体中では合成することができない必須脂肪酸で、食物として摂る必要があります。リノール酸は善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らすとされています。

小豆はその最初の煮汁には利尿作用があると考えられ、薬膳においてもむくみ解消のために使われます。これはカリウムとサポニンの働きによるものです。サポニンは植物の根、茎、葉など広く含まれており、苦みやえぐみのもととなる成分の総称です。腸で吸収されたブドウ糖が脂肪とくっついてしまうのを抑えて、脂肪の蓄積を防ぐ働きをします。また、酸化作用も持っています。

小豆、黒大豆などの濃い色のものは、ポリフェノール類も多く含まれます。ポリフェノール類には酸化作用があり、そのひとつであるイソフラボン(エストロゲン(女性ホルモン)の一種)と似た働きを持つことで知られています。

豆類は栄養価が高いとわかっていても、調理に手間がかかるというイメージで敬遠されることがあるようです。今は使いがたく加工されたものも手に入りやす、ゆでた豆を冷凍保存しておくことも可能です。そういうものをうまく取り入れて、バランスのいい豊かな食生活に役立てましょう。

C O L U M N

げんきコラム

薬局の使い方…?

薬のことや健康のことなどお気軽にどうぞね。



佐賀県は人口1万人当たりの薬局数が日本で、佐賀市内だけでも約180軒の薬局があります。毎日の生活の中ですっかりおなじみの存在かと思いますが、どれくらいお役に立てているのでしょうか? 処方せん調剤、一般薬・衛生用品・医療機器(血圧計や血糖測定器など)販売が中心になっていますが、さまざまな健康情報をお届けすることも大切な役目です。病気や食事、介護のことなど、「ちょっと聞いてみようかな?」とお気軽に声をかけてくださいね。

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付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部: 県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585