

意外！枝豆ってこんなに・・・！？



夏になり居酒屋や食卓に並ぶ機会も多くなってきている枝豆。近年の健康志向に伴う日本食ブームの影響もあり、外国でも有名になっています。

今回はその知られざる栄養などを見ていきましょう。



ビタミンB1	消化液の分泌を促し、糖質をエネルギーにかえる効果
メチオニン	肝機能の働きを助けてくれるため、飲み過ぎや二日酔いを防止する働き
オルニチン	肝臓の働きを改善(栄養の代謝や有害物質の解毒といった作用)、成長ホルモンを促す効果
食物繊維	腸内のぜんどう運動を促し便秘解消 老廃物を吸収し排出効果
葉酸	赤血球の産生を助けるビタミン
イソフラボン	抗酸化作用があり女性ホルモンに似た働きがあり 植物エストロゲンとも呼ばれている





枝豆に入っている意外な栄養素



枝豆(生)を大豆(国産・黄大豆・乾燥)の100Kcalあたりの栄養価と比較すると...

葉酸(約4倍)



1日摂取推奨量240 μ g
妊活・妊娠中の女性(1日摂取推奨量480 μ g)が
意識して摂取しなければならない栄養素の一つです。

枝豆はさやがあるため、茹でてでもあまり
栄養価が失われないという利点がある。



ビタミンC(約20倍)



疲労回復に効果があります。
酸化防止による美容効果や
免疫機能強化による病気予防効果。
血流悪化を防止効果もあります。

β -カロテン(約90倍)



緑黄色野菜に多く、抗酸化力を持つ
栄養素です。

体内ではビタミンAに変換され、ビタミンAとし
ても効果を発揮します。

※枝豆は大豆の未熟豆ですので、
大豆アレルギーの方は注意が必要



枝豆の炊き込みご飯

<材料：2名分>

・枝豆（さや付き）	180g
・米	1合
・昆布	5cm程度
・塩	小さじ1/2
・酒	小さじ2
・顆粒だし	小さじ1/2
・梅干し	中くらい1粒
・いりごま	小さじ1
・きざみのり	お好みで

作り方

- ①米を研ぎ、昆布を入れ30分程度浸水させる。
- ②枝豆の下ごしらえ：枝豆はさやから豆を取り出し、水をはったボウルでもみ洗いをし、薄皮をとる。（生の枝豆はさやが固いので600Wのレンジで1分程度熱を通し、粗熱をとると剥き易くなります。）
- ③①に②を入れ、更に塩と酒、顆粒だしを加え軽く混ぜて炊飯。
- ④炊き上がったらご飯をかき混ぜ、昆布を取り出し10分程蒸らす。
- ⑤梅干しを細かくほぐし、いりごまとともに炊き上がったごはんに和える。
- ⑥お好みできざみのりを振りかけて出来上がり。

1人分

・エネルギー	357 Kcal
・たんぱく質	11.3g
・脂質	4.6g
・炭水化物	64.5g
・塩分相当量	2.3g

今回のレシピは、旬の枝豆をふんだんに使用し、さっぱりと梅干しを散らした炊き込みご飯です。生の枝豆をお米と炊くことで、旨味を逃さずにほくほくした食感も楽しめます。枝豆は大豆を未成熟の状態で作られたもので、同一の品種です。豆と野菜の両方の良いところを持ち合わせており、β-カロテンやビタミン、カリウム、葉酸や食物繊維も豊富に含まれます。疲労回復に効果のあると言われるビタミンB₁も含まれるので暑い夏にピッタリの食品です。今回は精白米を使用しましたが、もち麦や玄米を混ぜることで食物繊維をさらに補うことができるのでオススメです。