

食育 メール

三 条 市

もうすぐ節分！ 豆のチカラ

知ってなるほど！食べておいしい！

日本の食文化や伝統行事と豆は関わりが深いことを知っていますか。例えば、正月のお節料理。「今年も忠実（まめ）に暮らせるように」と願いを込めて黒豆を食べます。また、節分でも豆をまいて鬼退治をします。

昔から私たちの生活となじみ深く、貴重なたんぱく源として常食してきた「豆」のチカラに注目です！

豆の仲間たち

一般的に豆とは植物分類学上のマメ科に属する穀物をいいます。その種類は約 18,000 種にもおよび、その中でも食用の豆は約 70 種もあります。

大豆属



大豆

いろいろな加工品に使われる。



青大豆

主にうぐいすきなこに使われる。



黒大豆

通称「黒豆」。煮豆に使われる

ラッカセイ属



落花生

花が落ちた後に子房が地中に伸び、地中で実を結ぶため、この名がついた。

インゲン属



金時豆

通称「赤いんげん豆」。



白花生

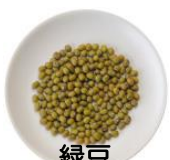
名のとおり白い花を付ける。甘納豆の原料

ササゲ属



あずき

あんこや赤飯には欠かせない豆



緑豆

あずきの仲間、もやしの原料になる。

ヒラマメ属



レンズ豆

凸レンズのような形をしている豆。スープやカレーに入れて食べられる。

あれ？何かに似てる

おもしろい豆

ひよこ豆



形がひよこに似ている豆。スペインでの呼び名から「ガンバルソー」と呼ばれることもある。

うずら豆



模様がうずらの卵に似ている豆。煮豆によく使われる。



とら豆



模様がとらに似ている豆。柔らかくて煮えやすいため、「煮豆の王様」と呼ばれる。

畑の肉

肉や魚に匹敵するほど、たんぱく質を豊富に含みます。特に、リジンなど米に少ない必須アミノ酸を多く含むので組み合わせると栄養バランスがアップします！赤飯や納豆ご飯などはたんぱく質を効率的にとれるバランス食です。

必須アミノ酸...とは

20 種類のアミノ酸からできているたんぱく質のうち、体内で合成できず食事からとる必要がある 9 種類のアミノ酸のこと。

ビックリ！

食物繊維の量

豆は、腸の働きを活発にしたり、コレステロールを低下させたりする、食物繊維を豊富に含んでいます。

食物繊維の含有量(可食部100gあたり)

ごぼう(水煮)
6.1g

さつまいも(蒸し)
3.8g

大豆(ゆで)
7.0g

いんげん豆(ゆで)
13.3g

あずき(ゆで)
11.8g

豆ここがスゴイ！ の栄養

ビタミンやミネラルの宝庫

主要栄養素の代謝に不可欠なビタミン B 群や、骨や歯に必要なカルシウム、赤血球生成に必要な鉄を始め、亜鉛やマグネシウムなどミネラルがたっぷりです。

ビタミン B₁
糖質代謝

ビタミン B₂
脂質代謝

亜鉛
マグネシウム

カルシウム

鉄

1 日あたりの目標量(18歳以上)

男性
20g 以上

女性
18g 以上

国民栄養調査の結果
男性 15.4g
女性 14.7g
(H27年度)

えっへん！

もっと！食卓に豆を取り入れよう！

栄養がぎゅっと詰まった豆を食べないのはもったいない！使
いにくいと思っている人も、加工豆を使えば、簡単に食卓に取り
入れることができます。

いろいろな加工豆



缶詰

サラダ
スープに

豆の種類が豊富。ストック
しておくと、あともう
一品という時に便利。

水煮

カレー
煮物に

乾燥豆を戻してから水でゆでた
製品。やわらかく煮てあるため
そのまますぐ使える。

打豆

みそ汁
煮菜に

10 分ほどゆでるだけで
すぐに使えます。平らな形は
他の具材との絡みも良く、
味も染み込みやすい。

健康日本21
豆類 目標摂取量100g

国民栄養調査の結果
(豆類摂取量)
男性 66.0g
女性 61.8g
(H27年度)

豆もりもりレシピ

三条市内の小・中学校、保育所では三条産の大豆を給食に使っています。
節分に向けて豆がもりもりと食べられる、おすすめの給食のレシピを紹介
します。



保育所の
人気メニュー

大豆とポテトのチリソース

～作り方～

- ① ジャがいも、ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ② 水気を切った大豆、ジャがいも、ウィンナーは素揚げして油をきっておく。
- ③ しょうがとにんにくはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を入れ③を炒めたら★を加える。
- ⑤ ②を加えてタレと絡めたらできあがり！

～材料(4人分)～

大豆(水煮) 40g
ジャがいも 中2個
ウィンナー 中4本
生姜 少々
にんにく 少々
ネギ 10cm
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
ケチャップ 小さじ2
油 適量



是非
お試しください！



旬の食材紹介 1月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けて保存するという、昔の人の
知恵から生まれた食材です。この辺りでは、人参や油揚げ、打豆などを入れた煮菜に使う
ことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などい
ろんな料理のアクセントにもなります。

直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回って
います。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べ
てみてはいかがでしょうか。



一編集後記一編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

お正月にみなさんは餅をいくつ食べましたか？お雑煮、きなこもち、あんこもち
など、いろいろな食方で楽しめます。



餅の良いところ

- ・ 消化吸収がゆっくりで腹持ちが良い。
- ・ 持久力が必要なスポーツの前に食べる
とスタミナ持続！

食べ過ぎに気をつけ、
よく噛んで食べましょう！



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標
量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性

女性

血圧の高い方や
治療中の方

8g
未満

7g
未満

6g
未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp