令和４年 10 月 19 日号　No.197

食育メール

三　条　市

毎月 19 日は食育の日

日本食にかかせない大豆

夏が終わって秋になり、もうすぐ大豆がとれるころです。三条市でも大豆は作られています。大豆はみそやしょうゆ、豆腐などいろいろな食品に加工されており、日本の食にはかかせないものです。今回は、大豆の豆知識や、新潟県の大豆食品「うち豆」を紹介します。皆さんも身の周りの大豆加工品を探してみましょう。

大豆の豆ちしき

●大豆は、マメ科という植物の種子です。皮の色が黄色～黄白色の大豆が一般的ですが、他にも緑色のものや黒色のものもあります。

●えだまめは熟していない若い大豆です。緑色のさやが茶色っぽく枯れたようになると大豆になります。

●豆は「畑の肉」とよく言われますが、大豆にはたんぱく質が豊富に含まれています。

豚肉（もも肉）
19.5ｇ

黄大豆（ゆで）
14.8ｇ

※可食部 100ｇ中のたんぱく質
出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

Q.日本の大豆自給率はどのくらい？

A.約 7%です。多くをアメリカやブラジル、カナダから輸入しています。

Q.日本の主な生産地はどこ？

A.　1 位　北海道（10 万 5,400ｔ）
2 位　宮城県（2 万 2,200ｔ）
3 位　秋田県（1 万 3,900ｔ）
★新潟県は、6 位(7,700ｔ)

R3 年度のデータ【参考：農林水産省ホームページ大豆をめぐる事情】

新潟の大豆食品といえばうち豆！

●うち豆とは、主に日本海側の豪雪地帯で伝統的に作られている**大豆の保存食**です。水に浸して大豆を適度に柔らかくしたあと、木槌（きづち）でつぶし、乾燥させたものです。

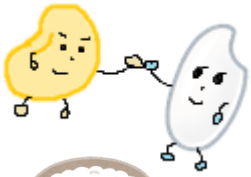
●**うち豆は、火の通りが早いため料理に使いやすい**のが特徴です。10 分程度の加熱で柔らかくなるので、みそ汁や煮物、サラダに入れても美味しく食べられます。

うち豆を作ってみた！

冷凍保存するとカビが生えず、長持ちします。

1　豆を洗って、水に 10 分程度浸しザルにあげ、袋に入れて一晩冷蔵庫に置く。

2　皮が剥けない程度に膨らんだら、木槌でトンっとつぶす。よく乾燥させる。



大豆と米は名コンビ！

米は、炭水化物のほかにたんぱく質やビタミンも含んでいます。しかし必須アミノ酸の「リジン」が少なく、米だけではたんぱく質も足りません。

そこで、登場するのが大豆！

大豆には、米に不足している必須アミノ酸「リジン」が多く含まれています。

つまり！ 大豆を米と一緒に食べれば、足りない分を補えて栄養価もよくなる！

◆必須アミノ酸とは？

人の体をつくるたんぱく質は、20種類のアミノ酸の組み合わせでできています。その中には必須アミノ酸というものがあり、体内でつくることができないため食べ物からとる必要があります。

日本の朝ごはんはすごい！

日本の朝ごはんは、米と一緒にみそ汁、納豆、豆腐など大豆製品を食べることが多いですよね。

うち豆と冬野菜のスープ

■材料（1人分）

- うち豆　20g
- さつまいも　50g
- れんこん　50g
- 大根 50g
- コンソメ（固形）　1/2個
- ローリエ（あれば）1枚

■作り方

（1）さつまいもは皮つきのまま乱切りにする。れんこんと大根は皮をむいて乱切りにする。

（2）鍋に（1）の野菜、うち豆を入れて、かぶるくらいの水と固形スープのもと、ローリエを加える。

（3）フタをして、20分くらい野菜が柔らかくなるまで煮る。

クックパッドにレシピ掲載中

旬の食材紹介　10月は“ねぎ”

ねぎは一年中スーパーなどに並んでいますが、旬は冬です。寒さが厳しくなると甘味も増します。鍋料理や汁物など、ねぎがトロトロになるまで加熱するのがおすすめです。一本丸ごと使えない時は、ポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜室に立てて保存し、早めに使いきりましょう。刻んで、冷凍しておくと凍ったまま料理に使えるので便利です。白いところにツヤがあり、フカフカしておらず、よく締まって弾力のあるものを選びましょう。

-編集後記-　編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

今年の新米は食べましたか？私は週末にいただきました。一番美味しかったご飯のお供は塩！新潟のお米は本当においしいと改めて感じました。米農家さんに感謝です。お米といえばおにぎりですが、皆さんはおにぎりアクションをご存じですか？おにぎりの写真をSNSなど投稿すると、アフリカやアジアの子どもたちに給食を届けることができる取り組みです。11月6日までですが、気になった方は検索してみてください。

食育の視点の主要施策

（第２次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

1　米飯食の推進（ごはんを主食に主菜・副菜を組み合わせて食べよう）
2　減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
3　共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
4　和食文化の伝承（和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
7.5g未満	6.5g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