

NEWS — LETTER

ISSUE
10
JULY
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.7月号

管理栄養士
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

夏といえば！の食べ物 - 「枝豆」

管理栄養士：寺井春奈

【枝豆は...ビールが進みますよね (小声)】

夏本番に向けて、日差しもだんだんと強まってきましたね。暑い屋外とクーラーが効いてひんやりする寒暖差により自律神経が乱れ、食欲も落ちやすくなる時期です。

身体が火照るため冷たい食べ物や飲み物を欲するようになり、胃腸を冷やし、また食欲が落ちる...そんな悪循環にもなると慢性疲労状態、いわゆる“夏バテ”になります。

今回は栄養たっぷり！夏バテ予防にもなる「枝豆」のお話です。

「枝豆って、熟したら大豆になる？」

そうです。

反対に言えば、“枝豆=大豆になる前の若さやを収穫したもの”です。

完熟し、茶色に変化した状態で収穫すると“大豆”と呼ばれます。

現在では大豆として食すための品種と、枝豆として食すための品種で区別されているようです。

色味だけではなく、状態が変化することで分類も変わります。枝豆の状態では「野菜類」に、大豆に変化すると「豆類」に該当します。

状態の違いによって栄養成分がそのまま残るものもあれば、変化するものもあります。

栄養価の高い枝豆ですが、収穫後の劣化が早く賞味期限が1~3日とかなり短いです。

一度にたくさん食べない場合は、冷凍枝豆を購入

するか、全部塩ゆでして、食べない分を冷凍するとよいでしょう。

以下、豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. 植物性たんぱく質、食物繊維

枝豆や大豆は、ともにたんぱく質を多く含みます。たんぱく質は主に身体の土台となる栄養素(骨や筋肉、血液などになる)であり、肉や魚などの動物性たんぱく質よりも油の含有量が少ない分ヘルシーです。また、食物繊維も豊富に含まれており便通や腸内環境を整える作用があります。

2. メチオニン、葉酸、カリウム、ビタミンB1・B2、ビタミンC、β-カロテン (枝豆)

いずれも大豆よりも枝豆に多く含まれる栄養素です。たんぱく質の一種であるメチオニンは体内で合成できない必須アミノ酸と呼ばれており、ビタミンBやCと一緒にアルコールを分解する手助けをしてくれるので、飲みの席でよく出るのは合理的ですね。

3. イソフラボン (大豆)

大豆イソフラボン自体が女性ホルモンである「エストロゲン」と似た構造をしており、カルシウムが溶け出すのを防止して骨粗鬆症を予防し、LDL(悪玉)コレステロールの上昇を抑える効果があります。残念ながら枝豆の状態ではそれほど含まれておらず、成熟する過程で作られます。



元気が出る食材とのコラボ！ 枝豆のペペロンチーノ風

【作り方】

1. 枝豆→さっと洗い、味を染みやすくするために両端をハサミで切る。鍋に茹でるための水と塩（分量外：茹で水に対して4%の塩が目安）を入れ、沸騰したら枝豆を入れ4-5分少し硬めに茹でる。よく湯切りをしてザルにあける。
※冷凍枝豆の場合は冷凍のままよく炒めて加熱するか、使用前に1時間ほど常温にして解凍してから使用してください
2. 加熱前のフライパンにニンニク、塩、唐辛子、オリーブオイルを入れて弱火にかける。じわじわと加熱して、にんにくが少し色づき始めたタイミングで湯切りした枝豆を殻ごと投入する。
3. 強火にし、オイルがまんべんなく広がったら黒胡椒をふる。
4. 器に盛り、完成。

【材料 (2人前)】

枝豆	1袋
塩	小さじ1/2
ニンニク	1かけ
輪切り唐辛子	1本分 (辛さはお好みで)
オリーブオイル	大さじ1
黒胡椒	お好みで