

2025年6月1日発行

長寿国に共通する食べ物『豆』

世界の長寿国に共通する食べ物は、「穀類」「豆」「野菜」「発酵食品」だそうです。

日本の京都府京丹後市は、100歳以上の人口比率が全国平均の約3倍、健康長寿者が多い地域として知られています。なぜ長寿が多いのか、65歳以上の住民の食生活を調べてみると、主なたんぱく源は大豆と魚。元気な人は豆と野菜をしっかり食べていたそうです。

「豆は健康によい」とは知っているけれど、なんか使いづらい食材です。

乾燥豆を水で一晩戻して、約1時間ゆでる…。考えただけで面倒そうですが、そのまますぐに使える加工豆がいろいろ出回っています！

●加工豆には、「水煮」と「蒸し煮」があります



← 水煮

水に浸し、吸水させた豆を、水から茹でたもの

蒸し煮 →

水に浸し、吸水させた豆を蒸したものが「蒸し煮」。水煮より、甘みやうまみが強く、栄養分の流出が少ないのが特徴



●加工豆のパッケージは、「缶詰」と「袋（プラスチックフィルム）」があります



← 缶詰

水煮や蒸し煮した豆を缶に入れ、液汁を加えない缶詰は「ドライパック」と表示されています。ストックに便利

袋（プラスチックフィルム） →

少量サイズがうれしい製品です。料理にちょい足しするだけで彩り、栄養アップ



これらは全て下処理不要！缶、袋を開けて「そのまますぐに」使えるのが魅力です。

●健康とキレイに「豆」

豆は、“高たんぱく、低脂肪”で、便通を促し、美容にもよい食物繊維がたっぷり。糖質や脂肪の代謝をアップするビタミンB群も豊富です。

たんぱく質 …肉や魚に匹敵するほど豊富に含んでいます。コレステロールはほぼ「ゼロ」！

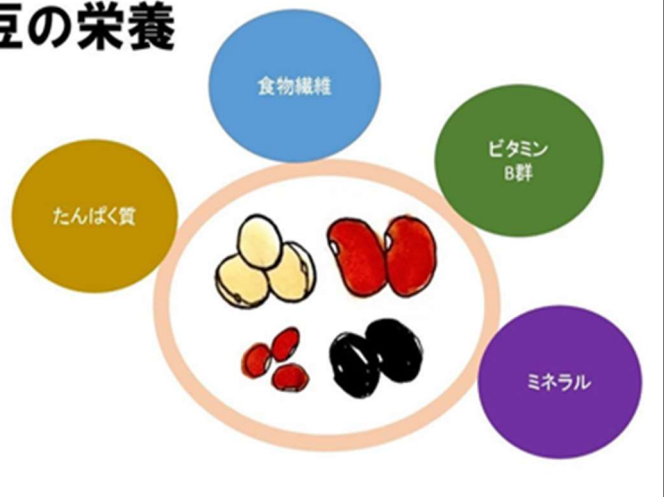
食物繊維 …サツマイモやゴボウよりも多く含まれています。

ビタミン …糖質を分解してエネルギーに換えるビタミンB1がたっぷり。脂

肪代謝に欠かせないビタミンB2、老化予防に効果的なビタミンEなども豊富に含まれます。

ミネラル …カルシウム、鉄をはじめ、亜鉛、マグネシウムなどミネラルに富んでいます。

豆の栄養



●豆、肉、魚の栄養価

(100gあたり)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	ビタミンB1
	kcal	g	g	g	g	mg	mg
小豆（ゆで）	122	8.6	0.8	25.6	12.1	27	0.15
金時豆（ゆで）	127	9.3	1.2	24.5	13.6	62	0.22
大豆（ゆで）	163	14.8	9.8	8.4	8.5	79	0.17
鶏肉（もも）	190	16.6	14.2	0	(0)	5	0.10
豚肉（ロース）	275	18.3	22.6	0.2	(0)	3	0.77
ブリ	222	21.4	17.6	0.3	(0)	5	0.23
サケ	188	19.6	12.8	0.3	(0)	12	0.15



⇒豆類は、大きく2つのグループに分けられます。でんぷんグループは、糖質が主体ではありますが、脂質が極めて少ないのが特徴です。

高たんぱくグループは、たんぱく質が肉・魚に負けないくらい含まれていて、脂質が少ないという特徴があります。また、

お肉には含まれない食物繊維がしっかり摂れるのも嬉しいポイントです。

「畑の肉」と言われる大豆は、たんぱく質をたくさん摂りたいけど脂質が気になるという方、野菜が少なくなりがちで食物繊維の不足が気になる方にぴったりの食材です。

●豆料理

豆料理を作ると考えずに、「いつも作っているお料理に豆を加えるだけ！」と思えばいろいろ使えます。使いやすいのは**サラダ**のトッピング。ミネストローネなどの**スープ**にプラス。その他、**ごはん**や**パスタ**、**大根おろし**に混ぜるなど、色々楽しんでみてくださいさ〜い♪ 大畑

サプリメントは病気の予防？治療ではない？

風邪やケガなどで体調が悪かったり、身体に傷みがある時など、それらを治すためにやっていることはありますか？逆に、身体に大きな不調がない時や元気な時に、「健康のために」と意識してやっていることはありますか？その中でもサプリメントは、3人に1人の方が日常的に使用しています。その中でも、すでに何らかの症状があり、その改善のために使用している方は1割程度で、8割ほど方の使用する理由は、健康維持や病気の予防です。

●治療とは？予防とは？

2つの言葉を辞書で引くと、治療とは「病気やケガを治すこと。また、症状を軽くすること」そして、予防とは「悪い事態にならないように、未然に防ぐこと」とあります。

つまり、2つは次のように言えるのではないのでしょうか。

治療とは「**悪い状態を良くするために、何かする（プラスする）こと**」

具体的には、薬を飲んだり、手術をしたり、虫歯を抜いたり。

予防は「**状態を悪くする原因を、出来るだけなくす（マイナスする）こと**」

例えば、栄養バランスが取れるように偏食をしない、ケガをしないように無茶なことをしない、虫歯ができないように甘いものを減らすなど。

●風邪が治ったのに風邪薬を飲み続ける人はいない

風邪でも、虫歯でも、治療をしてよくなった後、「元気にしてくれる治療だから、続けよう！」と言って、その治療を続ける人はいないはず。風邪薬を飲んだあと元気になったら、その風邪薬はそのまま飲み続けたりはしないし、虫歯治療をして歯が痛くなくなれば、その治療を続けたりはしないですね。

しかしサプリメントは、使用して体調が良くなっても、その後もそれらを使い続ける人が多いのではないのでしょうか。これらは「悪い状態を良くする。何かプラスすること」という治療（医療行為ではないにしても）に当てはまると考えます。つまり、特定のサプリメントをずっと摂っているということは、治療をし続けているということです。薬に比べ、副作用は少ないですが、長期間摂り続けることで起こる、過剰症も多く存在します。

●身体の状態によって使い分けることが大事！

治療に当たることの多くは作用が強く、症状の改善などの効果が出るのは早いですが、その分、副作用などの望まない作用まで身体に受けてしまう可能性があります。

逆に、予防といわれるものは、身体への作用は弱く、効果が出るのにも時間がかかります。さらに、基本的に状態の良い時にするので、効果の実感が得られにくい。そういった短所の反面、長く続ければ、健康的な身体をつくるための強い土台を形成することができます。

サプリメントは、何かをすることであり、治療のうちのひとつです。身体の状態が悪い時には、副作用の少ない治療として味方になりますが、状態が良くなれば使用を中止することをおすすめします。そして、悪い原因を出来るだけなくす、予防に時間をつかいましょう！

治療と予防の堺目は難しく感じると思いますが、「プラスする」と「マイナスする」という視点で見ると、少し分かりやすいのではないのでしょうか。身体の状態を見極めながら、バランスよく使い分けてみてくださいね。

片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.21

＜材料＞ (2人分)

トマト	1個(約150g)	
卵	2個	
A {	塩	ひとつまみ
	ガラスープの素	小さじ1/4
	酢	小さじ1/2
油	適量	

＜作り方＞

- ① トマトはくし切りにする。
- ② ボウルに卵をわり、Aを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油をしいて①を炒める。軽く火が通ったら②を流し入れふわっと炒め皿に盛り付ける。

★トッピングにむき枝豆をのせると彩り良くなります。

利波

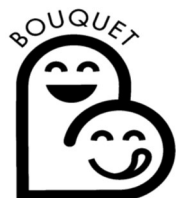
＜食べたものは気分に影響する？＞

A) 影響します。健康的な食事は気分を大きく改善し、幸福感を高めることができます。

白米や白パン、お菓子などの精製された炭水化物を多くとると、血糖値が急激に上がり、そしてすぐに下がってしまいます。その結果、気分の落ち込みや疲れ、イライラを感じる場合があります。

そのため、全粒粉など精製されていない炭水化物や野菜・果物を普段の食事に取り入れて、血糖値を安定させることが大切です。また、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、気分を安定させる効果があります。牛乳やマグロなどに含まれるトリプトファンは、セロトニンの生成を助けます。

参考:食事と栄養の科学大図鑑 P202～203 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日 : 日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。Instagramも随時更新中！
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>