

## ③6 枝豆と健康のお話

### 「枝豆王国新潟県」

いよいよ夏本番です。ビールに枝豆。これがなくては私の夏は始まりません。本当に新潟の枝豆は美味しくて全国的にも有名ですよ。実は枝豆の栽培量の日本一はお隣の山形県と新潟県が激しく争っています。首都圏への出荷量は有名な「だだちゃ豆」を含む山形県が日本一なのだそうです。新潟県はというと、新潟県内での消費量が日本一なのです。つまり、新潟県人は山形県同様に多くの枝豆を栽培しますが、あまり出荷には回さずに自分たちで食べてしまうのです。それくらい新潟県人は枝豆好きなのです（笑）。

新潟の枝豆の時期は、6月から10月まで、半年間に渡り40種類以上の種類が切れ目なく続き、いろいろな味わいを楽しむことができます。

### 「枝豆と大豆の関係」

大豆の成長途中が「枝豆」で、枝豆が熟すと「大豆」となるという関係で実は元は同じ種類なのです。しかし、両者は栄養成分的には大きな違いがあります。枝豆は、大豆よりもカロリーが低く、たんぱく質や炭水化物も少なめです。かわりにビタミンAやビタミンC、カルシウム、カロチン、鉄分などを含み、ビタミンB<sub>1</sub>に関しては他の野菜と比べてもトップクラスの含有量です。枝豆は、野菜と豆の両方にある栄養分を含む食べ物なのです。

また、ビールに枝豆というと痛風が怖いと思う方もいるかもしれませんが、100gあたりのプリン体（尿酸の元の物質）は枝豆が47.9mgに対して乾燥大豆は172.5mgと決して枝豆のプリン体含有量は高くありません。アルコールの飲み過ぎの方が怖いのです（苦笑）。

### 「他にもあるぞ枝豆の健康効果」

枝豆のたんぱく質に含まれる「メチオニン」は肝臓で働き、体内に入ってきた毒素を無毒化してくれます。更に「ビタミンB<sub>1</sub>」「ビタミンC」が共にアルコールの分解を助け、さらに肝臓の負担をやらせてくれるため、飲み過ぎや二日酔い防止に効果的です。さらに、肝臓の働きを向上させる「コリン」も豊富に含まれています。ビールに枝豆という組み合わせは科学的にも二日酔い防止に良い相性だと証明されているのです（だからと言って飲み過ぎはいけませんよ）。

また、枝豆にも多く含まれるイソフラボンは女性ホルモンに似た働きをするため、生理不順などの女性特有の疾患や、美白・保湿などの美容効果も期待でき、最近では化粧品にも使われています。また、抗酸化作用もあり動脈硬化や心臓病を引き起こす悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用もあるという実験結果もでています。イソフラボンは幅広い疾患、美容効果が期待できる成分なのです。

大人から子供まで大人気の新潟の枝豆。今日も多くの食卓を彩っていることでしょう。

100g中の栄養成分	大豆	枝豆
タンパク質	35.3g	11.5g
炭水化物	28.8g	8.8g
ビタミンA	12mg	110mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.83mg	0.32mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.3mg	0.16mg
ビタミンC	0mg	30mg
エネルギー	433kcal	135kcal

五訂日本食品標準成分表より

