

## お豆とお麩 豊かなお話

- **お豆**： 豆類には炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラル等の栄養素がバランスよく含まれ食物繊維やポリフェノール等の機能成分もたっぷり。

必須アミノ酸をバランスよく含みます。アミノ酸は、肉や魚も豊富に含まれますが、違うのは脂肪分が少ないことです。豆類にも脂肪分は若干含まれますが、そのほとんどが、肥満予防や動脈硬化予防に効果的な「不飽和脂肪酸」です。

- ・女子力アップ・美肌効果 大豆イソフラボンの美白作用、保湿効果
- ・便秘・むくみ解消 食物繊維
- ・ダイエット 大豆レシチンでコレステロールを低下
- ・更年期障害・月経関係のトラブル緩和 大豆イソフラボンがエストロゲンに似た働きをする
- ・動脈硬化 不飽和脂肪酸
- ・イライラ緩和・リラックス・集中力を高める効果 カルシウム、マグネシウムで緊張などの緩和
- ・疲労回復 アミノ酸を多く含む

- **お麩**： 麩は小麦粉のたんぱく質を練り作られる加工食品です。

小麦粉のたんぱく質は二種類に分けられます。「グリアジン」と「グルテニン」と言われるものです。これに水を加えてこねると、「グルテン」になります。これを加工して焼いて乾かしたものが”焼麩”です。

たんぱく質、プロリン、グルタミン酸、小麦アルブミン、小麦グルテン、グルテンペプチド、鉄分、カルシウム、食物繊維、カリウムなどです。この中でもたんぱく質、鉄分は多く含まれていると言われています。豊富な栄養素を含む麩ですが、カロリーはとても低いのです。

- ・ダイエット効果 カロリーが低い
- ・美肌効果 コラーゲンを生成、肌の修復
- ・便秘予防 食物繊維
- ・貧血改善 鉄分を多く含む
- ・冷え性の改善 鉄分で貧血を改善し、血流をよくする

### 打ち豆切り干し大根

打豆とは大豆を石臼の上でつぶし、乾燥させたもので、古くから福井では伝統的な大豆の保存食として、豆腐や油揚げといっしょに、食卓に「打豆」が使われてきました。化打豆を調理（煮る）と、15分の加熱で総ポリフェノール量が増加し、抗酸能も強くなることもわかっています。

### せんべい汁

青森県八戸周辺の郷土料理で、せんべい汁専用の南部煎餅を用い、醤油味で煮立てた汁ものあるいは鍋料理です。すいとんの代わりに保存のきく煎餅を用いたものであると考えられています。