

# 豆と種実のかんぶつ



豆と種実は、発芽するためのエネルギーが詰まったかんぶつ！  
 それだけに栄養価も高く、子どもたちには積極的に食べてほしい食材だ。  
 なんととっても豆にはたんぱく質が多いことが、大きな特徴。  
 昔から大豆は「畑のお肉」と呼ばれてきたよ。レンズ豆などは、  
 海外でも肉の代用品として料理に使われることが多かったみたいだ。

## 高野豆腐

約4倍



どんなかんぶつ？

豆腐を凍らせて脱水して乾燥させてつくる。スポンジのようなふっくらとした食感が特徴。約800年前、和歌山県の高野山で僧侶がつくりはじめたという説がよく知られている。

栄養価は？

豆腐にふくまれる栄養素がギュッと凝縮されている。たんぱく質のほか、カルシウムや鉄、亜鉛、マンガンなどのミネラルがたっぷり。大豆に多いイソフラボンもふくまれる。

## 大豆

約2倍



どんなかんぶつ？

成熟した枝豆を乾燥させると大豆になる。中国から伝えられ、日本では弥生時代には栽培されていたと考えられている。しょうゆやみそなど、日本の食卓に欠かせない食材。

栄養価は？

たんぱく質が約3割を占める。体内ではつくれない必須アミノ酸をバランスよくふくむ。抗酸化作用のあるビタミンEやイソフラボン、サポニンも注目されている。

## レンズ豆

約2.5倍



どんなかんぶつ？

トルコ原産の豆。オレンジ色の豆は皮むきタイプ。平たい形状のため、もどさず煮ても火が早くとおる。メガネなどの「レンズ」の名称は、この豆に形状が似ていることからついた。

栄養価は？

6割は炭水化物でできている。大豆よりは少ないが、たんぱく質も多い。また、ビタミンB群やビタミンE、鉄分などのミネラルも豊富。脂質が少ないため、とてもヘルシー。

## ごま



どんなかんぶつ？

アフリカが原産で、さやの中の種子を乾燥させたもの。日本では、奈良時代には栽培されていたといわれる。生のままでは消化が悪いので、料理には炒ってから使う。

栄養価は？

昔は、肉食を禁じられていた僧侶の食事の栄養源となっていたごま。全体の半分以上が脂質でできている。コレステロールを下げる不飽和脂肪酸、抗酸化作用のある栄養素が豊富。

## ひよこ豆

どんなかんぶつ？

鳥の頭に似た形から名がついた。インドで多く生産され、ホクホクした食感。

栄養価は？

炭水化物が主で、次いでたんぱく質が多い。ミネラルも豊富にふくむ。

## 緑豆春雨

どんなかんぶつ？

緑豆のでんぷんを水で練り、細くしぼり出して乾燥させたかんぶつ。

栄養価は？

ほとんどが炭水化物からできている。うどんやパスタよりも、脂質が少ない。

## レーズン

どんなかんぶつ？

種のないぶどうを皮つきのまま干してつくる。パンやお菓子に用いられる。

栄養価は？

果糖やブドウ糖のほか、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などが豊富。