

豆といえば、グリーンピースや枝豆などの生豆のほかに、大豆や小豆などの乾燥豆があります。豆にはたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどの栄養素がたくさん含まれています。

◆良質のたんぱく源

「畑の肉」と言われ、たんぱく質が豊富なうえ、米や麦には少ないアミノ酸を多く含んでいるので、ごはんのおかずには最適です。

◆カルシウム、鉄などのミネラル

骨粗しょう症に必要なカルシウム、貧血に必要な鉄、亜鉛、マグネシウムなどがいっぱいです。

◆ビタミンB群

糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB₁、脂質代謝に必要なビタミンB₂などが豊富です。

◆食物繊維

さつまいもよりたくさんの食物繊維を含みます。便秘や生活習慣病予防に効果があります。

◆ポリフェノール

色の濃い豆には、抗酸化作用があるとして注目されているポリフェノールが多く含まれています。

