

豆のパワー

豆類は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどのからだに必要な栄養素をバランスよく含んでおり、食物繊維やポリフェノールなども豊富に含んでいます。エネルギーなどの代謝に重要なビタミンB群や、からだ作りや生理機能を保つために必要なカルシウムや鉄なども含み、**毎日の健康づくりに役立つ優れた食品です。**普段食べている豆類には「小豆、インゲン豆、そら豆、ひよこ豆、大豆」などがあります。他にも落花生(ピーナッツ)や、もやしの種類となる「緑豆、ブラックマッペ」、白あんの原料になる「白花豆」などがあります。

【豆でメタボ予防】

豆類には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸のはたらきを高め、**腸内のビフィズス菌や乳酸菌の割合を増やすことによって、便秘を改善します。**豆類を食べることで数多くの腸疾患に対し**予防や改善効果のあることが認められています。**また、**血液中のコレステロールを下げるはたらきや、食後の血糖値の急激な上昇を抑える作用もあるといわれています。**

