

# 栄養だより

第69回  
テーマ  
黒豆

明けましておめでとうございます。今回の栄養だよりのテーマは、お正月のおせち料理にはかかせない存在の黒豆です。どのご家庭のおせち料理の重箱にも黒豆の指定席があるのではないのでしょうか？ そんな黒豆のすごいかについて、調べてみました。どうぞ御覧ください！



## おばあちゃんの豆知識

お正月定番の黒豆の煮豆。  
これは「一年をまめに(活発に、健康に)過ごせますように」という願いを込めているんじゃ！  
豆の表面にしわが寄らないようにする地域もあれば、長寿を願う意味でしわを寄せた物を正月に出す地域もあるじゃ。皆の地域はどうかのう？



ただの大豆には無いもの！

## シアニジン

黒豆の黒い色はポリフェノールの一種「アントシアニン」で、シアニジンは、この一種です。

- 抗酸化作用
- 眼精疲労や白内障の予防
- 体脂肪の蓄積抑制
- 美肌効果

などが期待されます。

## 黒豆の パワー



サポニン、イソフラボン等、黒豆と大豆は栄養成分的には同等です。

## サポニン

渋み成分  
●脂肪の代謝を促し  
肥満を予防

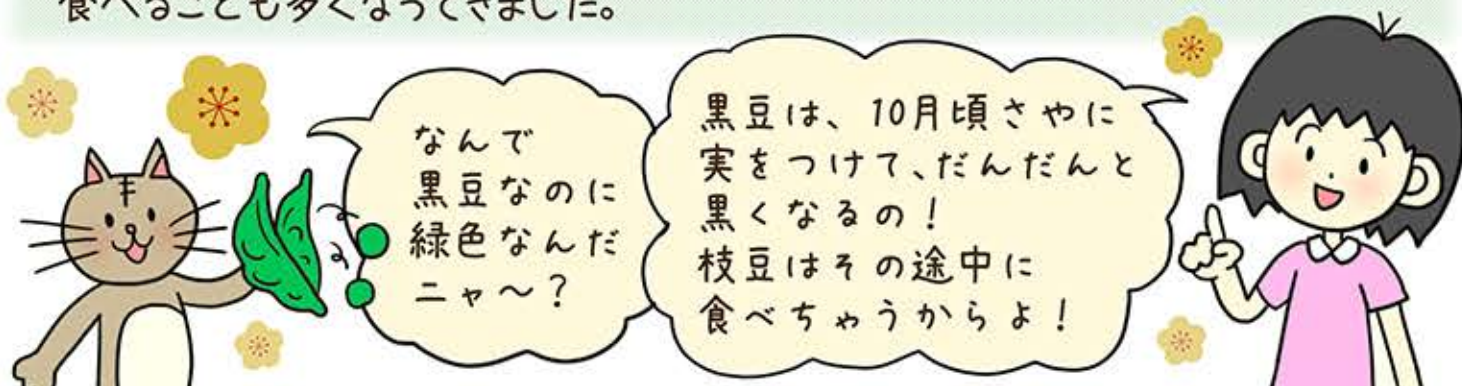
## イソフラボン

- 骨粗しょう症の予防
- コレステロールの酸化を防ぎ血液をサラサラに
- 女性ホルモンのバランスを整える。

## 日本での主な栽培地域



私達が住む岡山県は、県北東部の勝英地域を中心とし、県内のほぼ全域で黒大豆を栽培しています。栽培している品種は「丹波種」が多く、近年黒大豆の作付面積が日本一となりました！最近では、10月頃に収穫し、枝豆として食べることも多くなってきました。



## 黒豆とサツマイモ・柿のサラダ

(1人分 145kcal 塩分0.8g)

- ①サツマイモはサイコロ状(約1cm角)に切り水にさらし、アクを抜き、ゆでる。
- ②柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る(イチヨウ切り)
- ③ゆで卵を作り、1cmくらいに切る。
- ④ボウルに①、②、③と黒豆(煮豆)を入れ、マヨネーズと酢で和える。
- ⑤最後に塩こしょうで味を整え、器に盛り、完成！

材料(5人分)

●黒豆(市販煮豆) — 50g	●マヨネーズ — 60g(大さじ5)
●サツマイモ — 200g	●酢 — 15g(大さじ1)
●柿 — 100g	●塩 — 2g(小さじ1/3)
●卵 — 50g(1ヶ)	●こしょう — 少々

調味料

黒豆はお正月のお節料理で使用した「煮豆」を使うのも良いですね！



令和2年1月 栄養課