

朝礼用原稿

6月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆6月旬の食材“枝豆”◆◇

健康の基本は「食」です。旬の食べ物には夏なら体を冷やし、冬なら温めるといったように、人間の体に上手に働きかけてくれるものがたくさんあります。最近では養殖やハウス栽培、冷凍技術の進歩により一年を通して店頭には並ぶ食材も増えてきましたが、本来の収穫時期の食材を食べるのは体調を整えるためにも大事なことです。これからじめじめした梅雨の季節がやってきますが、体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を沢山食べましょう。そこで、今回はこれから旬を迎える枝豆についてご紹介します。

枝豆は「畑の肉」と言われる大豆と同じ植物であり、枝豆を収穫せずにそのまま育てると大豆になります。おもしろいことに大豆は豆類ですが、枝豆は野菜類に分類されています。枝豆は豆のタンパク質と野菜が持つビタミンやミネラル、両方の栄養素を摂取できる、とても栄養価が高い健康食材といえます。では、どのような栄養素が含まれているかご紹介しましょう。

■タンパク質・脂質■

生きていくのに必要不可欠な三大栄養素の内2つ、良質なタンパク質・脂質を多く含んでいます。

■ビタミン類■

野菜類の枝豆はビタミンB1やビタミンCを大豆よりもさらに多く含んでいます。これらは新陳代謝を促し、疲労回復に効果があります。夏バテ予防にも良いでしょう。

■メチオニン■

枝豆のタンパク質に含まれるアミノ酸の一種で、ビタミン類と共にアルコールの分解を促して肝機能の働きを助け、飲み過ぎや二日酔いを抑える働きがあるそうです。これから暑くなる季節、お酒を飲む機会も増えると思いますが、おつまみに枝豆をチョイスしてみてもはいかがでしょうか？

■オルニチン■

アミノ酸の一種で、シジミにも多く含まれていることは有名ですが、実は枝豆にも豊富に含まれています。疲労回復機能が高く、新陳代謝を促進する効果があることが分かっています。

■鉄分■

貧血予防に役立つ鉄分がたっぷり含まれています。不足しがちな栄養素の一つで、女性の方や運動している方、妊娠期などに枝豆を食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

■イソフラボン■

女性ホルモンのエストロゲンと似た働きを持つ性質があり、女性特有の様々な不快な症状を和らげてくれます。

この他にも、枝豆は、カリウム、食物繊維、サポニンといった栄養素も含まれており、ダイエットにも効果があると言われていています。栄養豊富で、しかも塩を入れて茹でただけで簡単に調理でき、手軽に食べられます。こんなに優秀な食材を食べないともったいないですね。ただし、何事もほどほどに！食べ過ぎては栄養の偏りを招いてしまいます。上手に食事に取り入れてみましょう。