



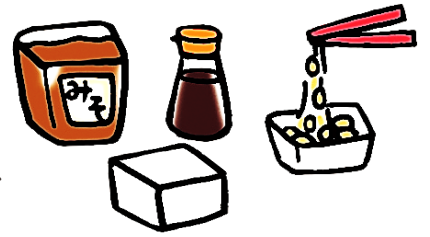
令和6年2月6日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

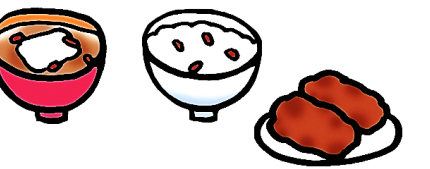
大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



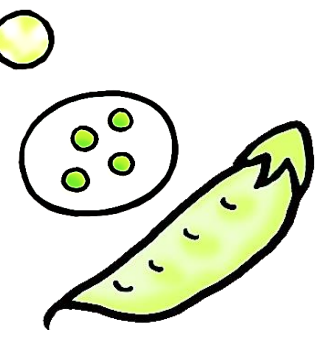
小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。



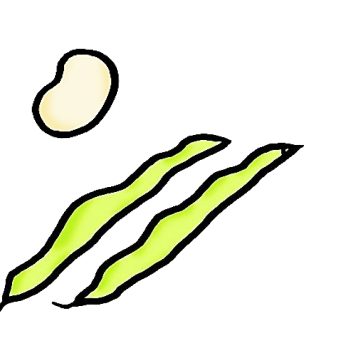
えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



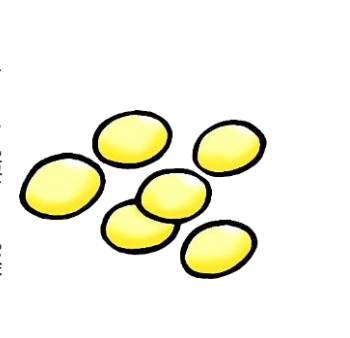
ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



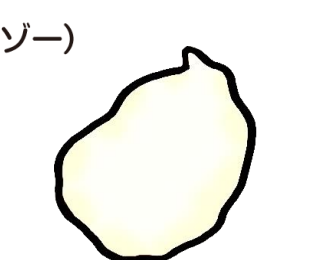
レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。



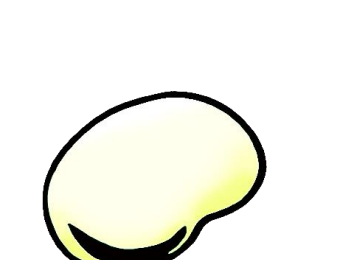
ひよこ豆 (ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。




そらまめ

完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



えんぷん せいめい いし か ふつう しょくじ ふそく
塩分(ナトリウム)は生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することは
 ほとんどなく、**逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ**
 かた りょうり ぶん か ふか ね こじん いしき とりよく しょくえん つかりょう へ
方や料理の文化に深く根づいているため、個人の意識や努力だけで食塩を使う量を減らすこ
 げんかい げんざい にほん しゃがいせんたい げんえん すず とく へし
とには限界もあります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。




**健康寿命を縮める
塩のとりすぎ!**

にほん ちやうじゆこく けんこう
 日本は長寿国ですが、健康
 じゆみやう へいせんじゆみやう ねん
 寿命は平均寿命より10年
 ほど短く、その最大の要因
 のうそちゆう しんぞうびやう
 は脳卒中や心臓病です。
 げんえん びやうき
 減塩はそうした病気にか
 からないようにするための
 おお てだ
 大きな手立てになります。



**はじめは「食塩相当量」
のチェックから!**

しはん かこうしょくひん しょく
 市販の加工食品には「食
 えんそうとうりやう かつら ひやうし
 塩相当量」が必ず表示さ
 れています。自分が口に
 するものにどのくらいの
 しょくえん ぶん
 食塩が含まれているのか、
 か たん
 普段からチェックする
 じゆつかん
 習慣をつけましょう。



**学校給食を参考に
目指そう適塩!**

い さいていげんひつやう しょくえん おとな にち
 生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほ
 どとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。
 むしろとりすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な
 ひと にも1日6g未満を勧めています。学校給食は1食あ
 たり2.5g未満(高学年以上)を目指して作られています。
 りょうり く あ あじつ さんこう
 料理の組み合わせや味付けの参考にしてください。



**使用食塩量を減らした
製品を“押し”で!**

日本高血圧学会
減塩食品リスト

げんえん
 減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてし
 まいがちで、それが製品の開発を止めてしまうこと
 もありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に
 たんじやう せんじゆかんと
 誕生しています。先入観をもたず、むしろ購入して応援
 していきましょう。

チョコレート

カカオという木の実の種(カカオ豆)で
 を発酵させて乾燥させたものから作られ
 ます。しかし、カカオ栽培にはこれまで
 たくさんの課題が指摘されてきました。
 カカオの産地は貧しい地域が多いので
 す、「もっと安く!」と豆を買い叩いたり、
 農地を広げるために森林を破壊したり、
 学校に行かせず子どもたちを働かせたり
 していることがあったのです。こうした
 問題を解決し、人権や環境を守っていく
 ために今、「サステナブル(持続可能)な
 チョコレート」づくりに取り組む企業や
 団体が増えています。私たちも、そうし
 て作られたチョコレートを選んで購入す
 ることで、世界をより良く、
 誰にとっても住みやすく
 していくことができます。

水菜

冬の元気野菜「水菜」は、
 寒さに強く、冬が旬の野菜
 です。鮮やかな緑色のギザ
 ギザとした葉っぱが特徴で、その色あ
 いから淡色野菜と思われるかもしれませんが、
 ビタミンAを多く含む緑黄色野菜に
 なります。水菜には、骨を丈夫にするカル
 シウムや風邪予防に効果的なビタミン
 Cもたくさん含まれています。昔から京
 都で作られている伝統野菜で、「京菜」と
 も呼ばれます。京野菜の壬生菜(みぶな)
 も仲間の野菜です。水菜はシャキシャキ
 とした食感が楽しいですね。サラダやす
 まし汁、そして鍋物の食材としてもよく
 使われます。おいしく食べて、元気に冬
 を過ごしましょう。