

# 豆の達人①(糖質の多い豆)

## 大豆以外のほとんどの豆類

小豆、インゲン豆、緑豆、ひよこ豆等が糖質の多い豆類です。  
糖尿病食品交換表の分類ではそら豆、グリーンピースは少量ならば「表6」の野菜ですが、多く食べるとご飯やパンと同じ「表1」に分類されます。

### ●表1の豆類の特徴

穀類と同様にデンプン質を多く含み、体に取り込まれると体内でブドウ糖に分解され脳の活動エネルギーや筋肉を動かすエネルギーとして利用されます。食べすぎは肥満につながりますが、人間が生きていく上で必要な大変重要な栄養素の一つです。

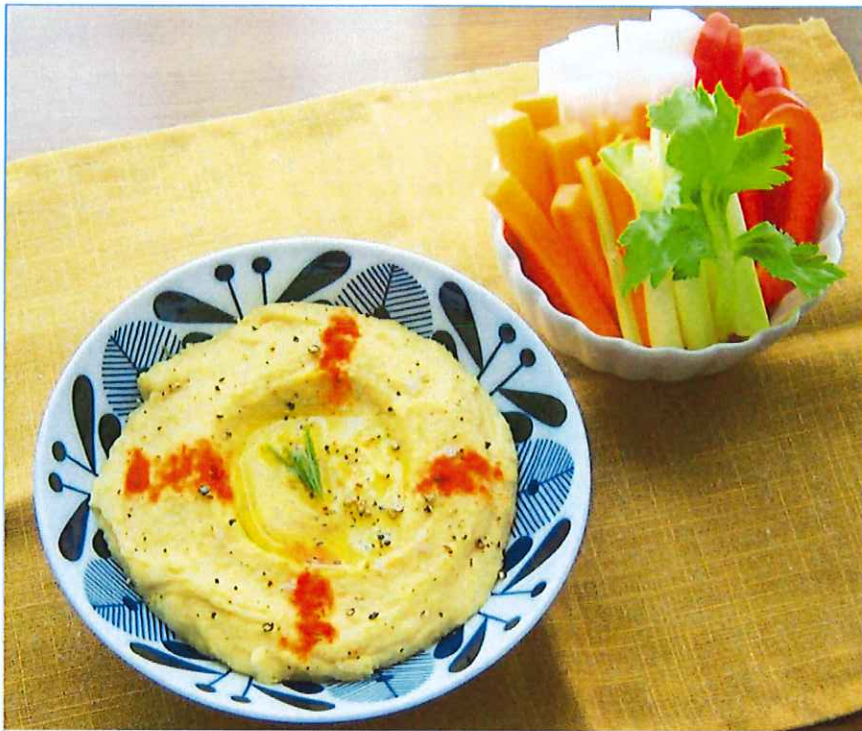
副菜として糖質の多い豆を1日1品を目安に食べると、豆に含まれる様々なビタミン、ミネラル、抗酸化物質、食物繊維などの摂取が期待できます。



### ●ひよこ豆の栄養

ひよこ豆はスペイン語でガルバンゾ、ヒンドウ語でチャナと呼ばれています。「イソフラボン」も豊富に含み脂質は大豆よりも少なめなので、「低脂肪」な豆として若い女性の間で流行しています。代表的な栄養素は他にビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、カリウム、リン等です。炭水化物(糖質)の多い食品ですので、ダイエット効果を期待して食べすぎるのは逆効果です。

# ひよこ豆のディップソース



## \* 1人分の材料 \*

・ひよこ豆(乾)	30g
・オリーブ油	5g
・食塩	2g
・胡椒	0.5g
・大根	30g
・人参	30g
・赤パプリカ	30g
・セロリ	30g

## < 1食分の栄養量 >

エネルギー	185kcal
タンパク質	6.8g
脂質	6.7g
炭水化物	24.6g
食塩相当量	2.0g

## < 作り方 >

- ①ひよこ豆を一晩水に浸す。
- ②水で戻したひよこ豆を沸騰させ保温できる容器で5~6時間放置。
- ③②のひよこ豆が指で押しつぶせるくらい柔らかくなったら野菜カッターかすり鉢でペースト状になるまで搗り潰す。
- ④③を器に盛り付け塩、胡椒、オリーブ油を上面に掛けておく。
- ⑤好みの野菜をスティック状にカットし小皿に盛り付ける。
- ⑥野菜をひよこ豆のペーストにつけながら食べる。

## < ポイント >

食塩はペーストに混ぜ込むとより多く必要になります。盛り付け後に上面にふりかけてしっかり塩分を感じられるようにします。

# 豆の達人②(タンパク質の多い豆)

## 大豆

糖尿病食品交換表では枝豆は少量ですと「表6」の野菜として考えますが、量が多くなると大豆と同じ「表3」に分類されます。

そのほかおせちの定番黒豆やひたし豆と呼ばれる青大豆なども大豆の仲間ですのでタンパク質の多い豆として考えます。



### ●大豆イソフラボン

大豆イソフラボンとは、主に大豆の胚芽に多く含まれるフラボノイドの一種です。大豆イソフラボン、その化学構造が女性ホルモン(エストロゲン)に似ていて、骨粗しょう症の予防や更年期障害の軽減に有用とされています。

そのほか、LDLコレステロールを減少させ、HDLコレステロールを増加させる効果や、肌の弾力を保つ「コラーゲン」を増やして、ハリを保ち細胞の新陳代謝を高めて肌の生まれ変わりを促進するといわれています。

### ●大豆サポニン

大豆サポニンには抗酸化作用があるため、活性酸素を除去し、脂肪の酸化を防ぐことによって、LDLコレステロールの蓄積を抑え、動脈硬化の予防や、心筋梗塞、脳梗塞、脂肪肝などの予防に役立ちます。

そのほか免疫機能をつかさどるリンパ球の1種であるナチュラルキラー細胞を活性化し、ウイルスや細菌から体を守ります。

大豆サポニンとは大豆に含まれる苦味成分で、茹でると泡立つ性質があるので豆腐を作る過程で取り除かれてしまいます。

水に溶け出しやすい成分なので「蒸すor煮汁ごと食べる」といった料理がお勧めです。

# ポークビーンズ



## \*1人分の材料\*

・大豆(乾)	20g
・ミックスビーンズ(乾)	20g
・豚肩ロース	60g
・玉葱	40g
・人参	40g
・セロリ	10g
・にんにく	1g
・ホールトマト	40g
・オリーブ油	5g
・食塩	3g
・胡椒	0.5g

## <1食分の栄養量>

エネルギー	378kcal
タンパク質	22.3g
脂質	21.1g
炭水化物	23.7g
食塩相当量	3.0g

## <作り方>

- ①大豆とミックスビーンズは一晩水に浸してから下茹でしておく。
- ②豚肉は一口大に切り分ける。
- ③玉葱、人参、セロリは1cm程の角切り、にんにくはみじん切り。
- ④鍋に茹でた豆、豚肉、野菜とオリーブ油を入れ軽く炒める。
- ⑤ホールトマトを汁ごと入れて少量の水を足して煮込む。
- ⑥肉に火が通ったら塩胡椒で味を調える。



これも便利!

## <ポイント>

煮込む為の水を少なめにすると食塩が少量で済みます。  
大豆だけでなくミックスビーンズも加えることで、噛み応えの変化も楽しみ  
糖質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分が一度に摂れます。  
ご自宅にあるハーブやスパイスなどを加えてアレンジするのも良いでしょう。

# 豆の達人③(脂質の多い豆)

## ナッツ類

落花生、アーモンド、マカダミアナッツ、カシューナッツ、ペカンナッツ、くるみ等。

αリノレン酸が豊富で「脳の栄養」などと話題の食品です。

しかし糖尿病食品交換表では

「表5」多脂性食品に分類される高エネルギー食品です。



### ●ピーナッツの栄養

ピーナッツにはビタミンB群、ビタミンE、オレイン酸、リノール酸を多く含み細胞を丈夫にし、LDLコレステロールを減らして動脈硬化を予防する働きがあります。また、ピーナッツのうす皮には「レスベラトロール」と呼ばれる抗酸化物質が豊富に含まれています。

ここまで聞くと魔法の食べ物のように思えてしまいますが、ピーナッツをおよそ12粒食べたら大さじ1杯分の油を食べたのと同じエネルギーがあります。食べすぎには注意しましょう。

『食塩不使用＝カロリーゼロ、糖質ゼロ＝カロリーゼロ』ではありません。

※近年TVなどで「体に良い成分が含まれている」などと特定の食材をもてはやす傾向が見受けられます。食品中の有効成分はごくわずかです。健康効果を期待して一つの食品を偏って食べるのはエネルギーの過剰や栄養バランスを乱すことにつながります。

# 生春巻き



## \*1人分の材料\*

・生春巻きの皮	2枚
・ブラックタイガー	40g
・鶏ささみ	40g
・レタス	40g
・人参	15g
・ニラ	10g
・スウィートチリソース	10g
・ナンプラー	3g
・レモン汁	少々
・ピーナッツ	5粒

## <1食分の栄養量>

エネルギー	204kcal
タンパク質	20.2g
脂質	3.3g
炭水化物	22.8g
食塩	1.2g

使うのは  
ほんの少し！

## <作り方>

- ①野菜は千切りにしておく。
- ②ブラックタイガーは背ワタを取って水洗いし茹でて半分に切る。
- ③鶏ささみは茹でてから細かくほぐしておく。
- ④生春巻きの皮を水にくぐらせ柔らかくした上に具材をのせ巻き上げる。
- ⑤お皿に分量外のごま油を薄く塗りその上に巻き上がった生春巻きをのせる。
- ⑥ナンプラー、スウィートチリソース、レモン汁、砕いたピーナッツを混ぜ合わせ付けダレにする。

## <ポイント>

たっぷりの野菜と、春巻きの皮の炭水化物、エビとささみのタンパク質で主食・主菜・副菜揃った1品になります。  
ピーナッツ入りのつけダレで風味と食感の変化が楽しめます。  
今回使用したエスニック食材は、大きめのスーパーなどで比較的安価に手に入れることができます。  
受診の帰りにお散歩がてら「丸井」や「ららぽーと」まで食材探しに足を延ばしてみてください。

