

枝豆

大人から子供までみんなに嬉しい栄養満点の食材

枝豆とは、未成熟の状態で収穫された大豆のことです。

「枝豆」と言えばお酒のおつまみと思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？実は枝豆には体の調子を整えてくれる栄養素が多く含まれているため、お子様のおかしや赤ちゃんの離乳食にもぴったりの食材です。



枝豆の効果

効果①

筋肉量アップ

筋肉・骨などの体づくりや、体内のホルモン・酵素などの生成を担うタンパク質は、人体に欠かすことのできない重要な栄養素です。枝豆には良質なタンパク質が豊富に含まれていて、肉や魚などの動物性タンパク質に比べて脂肪が少なく高タンパクでヘルシーなため筋肉量アップにも効果的です。

効果②

美肌効果

イソフラボン、枝豆の胚芽部分に多く含まれているポリフェノールの一種です。体内で女性ホルモンに似た働きをして肌のハリ・ツヤを保ったり、しわやたるみを改善するなどの美肌効果を発揮してくれます。またホルモンバランスの乱れによる女性の心身の不調や、更年期障害の症状を和らげる効果もあります。

効果③

夏バテ防止

枝豆に含まれるビタミン類で代表的なビタミンB1・B2。これらは体内で糖質や脂質、タンパク質を分解してエネルギーに変えるので、疲労回復や夏バテ防止にも役立ちます。暑くなるこれからの季節にぴったりです！そのほか、ビタミンCも豊富に含まれているため免疫力アップにも効果的です。

効果④

アルコール分解

枝豆は、野菜類の中でダントツのメチオニン含有量を誇ります。メチオニンは肝臓の働きを助けてアルコールの分解を促す効果があり、二日酔い対策の薬に含まれていることもあります。そのためお酒のつまみに枝豆というのはアルコール分解の観点からも理にかなった組み合わせです。

枝豆の「薄皮」や「さや」も 食べられる？！

普段は捨ててしまうことの多い枝豆の薄皮やさや。実は、食物繊維やβカロテンが豊富に含まれていて、捨ててしまうのはもったいない部分です。食物繊維は便秘予防や整腸作用効果があるため、薄皮は剥いたり取り除いたりせず、そのまま食べるのがおすすめです。またさやはかたい筋を取ってから煮揚げにする枝豆のさやチップス。さやを30分ほど煮込んで作る栄養たっぷりの野菜だし（ベジブロス）を作るとスープや煮込み料理など、さまざまなメニューに活用することができます。

美味しい枝豆の茹で方

①新鮮なうちにゆでる

枝豆は収穫直後が最もおいしく、時間が経つにつれて甘味や風味、栄養素が失われていきます。購入したその日のうちにゆでて、おいしさと栄養をキープするようにしましょう。

②さやの両端を切り落とす

さやの両端を切り落とし、塩を揉み込んでからゆでることで、実に塩味が染み込みやすくなります。

③ゆでた後は水にさらさず、熱々のうちに食べる

枝豆はゆでた後に水にさらすと、さやが水を吸収して水っぽくなってしまいます。また冷ましたものよりゆでたの方が、甘味と風味を強く感じることができます。

枝豆とトウモロコシの 豆腐おやき

【材料】(2人分)

枝豆	25g
トウモロコシ	25g
(A)木綿豆腐	1/2丁 (150g)
(A)生姜	10g
(A)塩	少々
(A)片栗粉	大さじ2
ごま油	適量
ポン酢/醤油	好みの量



枝豆・トウモロコシ
ともに6月からが旬の
野菜です！

【作り方】

- ①枝豆・トウモロコシは茹でて
実を出す。木綿豆腐は水切り
をし生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルに枝豆・トウモロコシ
Aを入れて混ぜ合わせ、
円盤形にする。
- ②フライパンを弱火で熱し、
ごま油を敷いて①を片面ずつ
3分程弱火～中火で焼く。
- ③器に盛り、お好みでポン酢や
しょう油をつけて完成です！

オススメリ 健康食品

塩分チャージタブレット

～汗かくすべての人に～



¥198(税込み)

水分と一緒に
摂って
すばやくチャージ



¥198(税込み)

暑い日には汗で多くの水分・塩分が失われるため
こまめな水分補給と塩分補給が大切です

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

7・8月の開催日

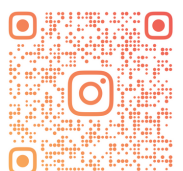
【富田林】ご予約受付中
7/12(水)・8/9(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
7/14(金)・8/18(金)
河内長野市立交流センターキックス
7/30(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO