

健康市場

第 144 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL: 042-661-6047

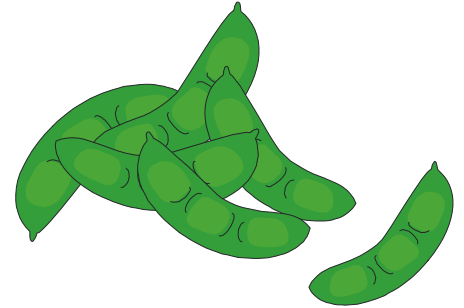
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21.7.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

えだまめ



えだまめは、大豆の未熟な実を枝付のままゆでて食用にしたことからこの名がつけました。かつては田のあぜなどに植えたことから「あぜまめ」の名もあります。

えだまめとして食べる習慣がいつ始まったかは不明ですが、江戸時代には、夏にえだまめ売りの姿が見られたといえます。陰暦9月13日の月を「豆名月(まめめいげつ)」とよんで、えだまめを供える習慣もこの頃生まれました。

優れた在来品種

えだまめは、香りも大切。山形の庄内地方の「だだちゃまめ」や新潟などで栽培されている「茶まめ」は豆が少し茶色をおびていますが、香りが高く甘味に富んでいます。

また、新潟の品種「いうなよ」は、あまりおいしいので人に言うなよ、とか。

調理

よい風味を持ち、そのまま塩ゆでしてビールのつまみにしたり、しょうゆや砂糖で煮たり、ぐだいて和え衣にしたりする。ゆでたえだまめの薄皮を除き、炊きたての米飯に混ぜたえだまめ御飯もおいしい。東北地方では、ゆでてつぶしたえだまめを「ずんだ(豆打)」とか「じんだ」といい、ずんだ餅(つくたての餅に塩・砂糖で調味したずんだを絡める)やずんだ和え(塩・砂糖・しょうゆで調味し魚介・野菜などと和える)をつくる。

おいしいゆで方

塩をふってもむようにして、さやについている毛を落とし、たっぷりの塩湯でふたをしなくて15分ほどゆでる。ゆで上がったならざるにとり、うちわなどで手早くあおいで冷まします。



ヘルシー食生活

健康を保持増進するための食生活の条件として最も基本的なことは、体に必要なタンパク質・脂肪・炭水化物・ビタミン・ミネラルといった栄養素を過不足なくとることです。一方、食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。

どのような食品であっても、ただ一種類の食品ですべての栄養素を必要だけ含んでいるものはありません。数多くの食品を種類の異なる食品群から幅広くとることによって、栄養素をバランスよく摂取することができます。

多様な食品で栄養バランスを

1. 一日30食品を目標に

体に必要な栄養素は毎日過不足なくとるよう心がけることが大切です。

このためには、次の6つの食品群をれなく組み合わせてたべることが、食品のとり方の目安となります。また、料理の素材として使用する食品の数としては一日30食品を目標とすれば、自然に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

第1群…魚、肉、卵、大豆製品

第2群…牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚

第3群…緑黄色野菜

第4群…その他の野菜、果物

第5群…米、パン、めん、いも

第6群…油脂

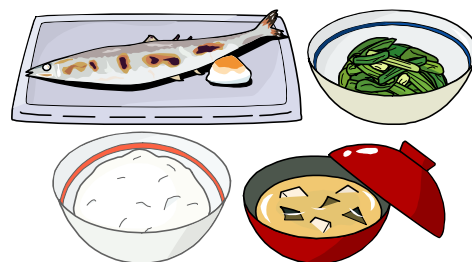


2. 主食、主菜、副菜をそろえて

主食は、米・パン・麺類などの穀類で、主として糖質性エネルギーの供給源となります。

主菜は、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で主として良質なタンパク質並びに脂肪の供給源になります。また、副菜は主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン・ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たします。

食事は、主食と主菜それに副菜をそろえることにより栄養のバランスもとれ、バラエティに富んだものになります。



バランスよく食べましょう

