

旬の豆の健康効果

日本東洋医学会 岡田医院 院長

岡田 研吉

この時季、旬を迎えた豆、サヤインゲン、エンドウ、ソラマメは旨味も十分、それに栄養成分も豊富。

しかし、調理法や食べ方を間違えると、ガン、糖尿病、肥満や老化を防ぐせっかくの健康効果も激減し、摂り方次第では健康効果がゼロになってしまうこともある。

本日は、旬を迎えたこれらの豆の健康効果と、上手な調理法を紹介する。

1 サヤインゲン

- * 新情報：サヤインゲンに含まれる蛋白質、“インゲンレクチン”は、免疫細胞を活性化させる強力なガン予防効果をもつことが判った。

身体の細胞の表面には細胞膜があり、その表面にはガンやウイルスをキャッチするアンテナがある。そこが異物をキャッチすると、指令を発して免疫細胞が異物を攻撃する。春は自律神経が乱れてホルモンバランスが不安定になり、アンテナが不正確になる。

そのような時にインゲンに含まれる“インゲンレクチン”が摂り込まれると、アンテナの機能が高まる。

より早く迅速に免疫効果を起こすことにより、ガン細胞を攻撃する。つまり免疫細胞の出動を促し、ガンの初期段階による抑制効果を高めることが期待されるのである。

- * ガンの初期段階抑制効果の比較

| | | |
|-------|----------------------|------------|
| ガン抑制率 | ホウレンソウ、カボチャ | 50% |
| | ブロッコリー、トマト | 60% |
| | ショウガ、シシトウ | 70% |
| | サヤインゲン、ニンニクなど | 80% |

サヤインゲンは、高温で煮炊きすると“インゲンレクチン”の働きはゼロになってしまう。インゲンレクチンは生特有の成分で、熱に弱い。

ガン予防成分のあるレクチンの働きは、60 で 128、70 で 32、100 でほぼ 0 になってしまう。

サヤインゲンのガン予防効果を最大限に生かす調理法は、約 60 度の熱で調理する。

より吸収率を高めるため、サッと油で炒めた後に火を消して 1 分間フタをする。

ガンやウイルスを感知するアンテナは、乳糖で作られている。したがって、乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター)と一緒に摂ると良い。

お勧め料理：サヤインゲンの味噌バター - 炒め、サヤインゲンのクリーム和え
これらを、1日30g、すなわちサヤインゲン4~5本を毎日食べると良い。

2 エンドウ

- * エンドウの種類：スナップエンドウ、サヤエンドウ、グリーンピース

これらには豊富な食物繊維とアミラーゼ阻害物質が多く含まれており、血糖値の上昇を防ぎ、**糖尿病を予防**する効果がある。

- * 注目情報：エンドウには、高血糖を防ぐだけでなく、体重が増えるのを押さえる**肥満予防**効果が認められる。

- * エンドウによる糖尿病予防効果

高血糖症の人の割合は、普通食の人を1とすると、毎日エンドウを食事に摂っている人では47%減と、高血糖症になる比率が半減した。

エンドウ豆が成熟すると虫が食べるが、一定以上食うとアミラーゼ阻害物質が含まれているので嫌になり、虫は去る。人間もこれを利用して、要るものは吸収する。要らないものは出す。過剰に糖分を摂りすぎないので糖尿病にならない。

- * エンドウの糖尿病・肥満予防の効果を得るために最も効果的な豆は、**グリーンピース**
食物繊維含有量の比較(100g中)

| | |
|----------|------|
| グリーンピース | 7.7g |
| サヤエンドウ | 3g |
| スナップエンドウ | 2.5g |

- * グリーンピースの糖尿病・肥満予防の効果を最大限に生かす調理法は、**煮る**。

加熱により食物繊維が増加する。

グリーンピースの糖尿病・肥満予防効果を最大限に生かす調理法は、**5分間下茹でした後、カツオだしを加えてさらに5分間煮る**。

お勧め料理：カツオ節入り豆ご飯、だし巻き卵

これを、1日30g摂る。

3 ソラマメ

* ソラマメの健康効果

抗酸化成分の“**ソラマメポリフェノール**”が、細胞の老化を防いで美肌を作る。中国では強壯薬として2千年の歴史を持つ。

ソラマメ特有の成分である“ソラマメポリフェノール”が、活性酸素など老化の元を抑制するのできれいな肌が保たれる。

* ソラマメの老化予防成分“ソラマメポリフェノール”を増やす調理法は、**蒸す**。

調理方法によるソラマメポリフェノール量の比較 (µg/mg)

生：42 ゆでる：32 **蒸す：53**

* 新情報：ソラマメの老化予防成分“ソラマメポリフェノール”は、電子レンジを使って蒸すことでと増えることが判った。 (東京農大)

* お勧めの**調理法**

ソラマメをサヤごと皿に並べ、少量の水を加えて皿ごとラップをして600Wで1分間加熱する。

ソラマメを裏返して更に1分間加熱する。

ラップをしたまま1分間ほど蒸らす。

通常、ポリフェノールは熱処理で減ってしまうが、短時間の電子レンジ処理では中に含まれているポリフェノールが外に浮き上がってくるので、最大限の量を摂取できる。

* 最新情報：ソラマメに多いポリフェノール類は、米(ご飯)と一緒に摂ることで老化予防効果が3倍以上に高まることが判った。

活性酸素による細胞のダメージの度合 (ラットの実験)

豆類のみ：70%、米のみ：60%、**豆+米：40%**