栄養科からの　栄養ひとこと便　８月号　No.230

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今回のほっとな情報は、７月から９月に旬を迎える『枝豆』についてです。

大豆の未熟な状態で収穫されるため、大豆の旬（10 月頃）よりも早めに旬を迎えます。

近年は枝豆専用の品種も育成されており、その数は約 400 種類以上と言われております。

〈枝豆は野菜類？豆類？〉

大豆を未成熟な状態で食べることから野菜類に分類されますが、たんぱく質含有量は 11.7g（枝豆（生）100g あたり）と、他の野菜より多いことが特徴です。

〈塩分過多に注意！〉

枝豆は一般的に塩茹でして食べることが多く、摂りすぎは塩分過多につながります。
枝豆を茹でる際は塩の量を最小限に抑え、また、食べる際は適度な量を心がけましょう。

〈豊富に含まれる栄養素〉

枝豆には鉄、葉酸が大豆よりも豊富に含まれます。鉄は赤血球の材料に、葉酸は赤血球の生成を助けることから貧血予防につながるとされております。葉酸は水溶性なので、茹でるとやや減りますが、枝豆はさやがあるため大きく失われないという利点があり、栄養の減少を抑えるには蒸し調理がおすすめです。しかし同時に、カリウム含有量も多いので、カリウム制限が必要な方は摂取量に注意してください。

〈美味しい枝豆の選び方〉

- さやと茎のつなぎ目が茶褐色になっていない
- 豆がふっくらとしている
- 枝つきのもの

（枝から切り離すと一気に味が落ちるため）

＊病態により食事制限のある方はご注意ください。

南大阪病院　栄養科