

「夏」のおすすめ食材 ~ えだまめ（枝豆）



えだまめは野菜に分類されます。

「まめ」なのに、野菜？と疑問に思うかもしれません。

えだまめは主に大豆の完熟前の収穫された未成熟の豆のことです。

現在、日本各地で栽培されているえだまめは主に大豆ですが、兵庫県では丹波黒豆、山形県では茶豆など、完熟前に収穫するなど、その土地ならではの枝豆が生産され流通しています。

たんぱく質

大豆の未成熟のえだまめも
たんぱく質を豊富に
含まれます。

葉酸

ビタミンB₁₂とともに
血液を作る働きがあり、不足
すると巨赤芽球性貧血という
悪性貧血を引き起こします。

えだまめの栄養

ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変え、
疲労回復の助け、
脳神経系を健康に
保つ働きがあります。

メチオニン

肝臓の老廃物や毒素を体外へ
排せつし、血中コレステロー
ルを低下させる働きがあり、
肝機能を保護してくれます。