

にしっこ 西っ子のみなさんへ 136 2月10日

今日2月10日は、「世界マメの日」です。国連の専門機関の一つである国際
連合食糧農業機関が、2018年に制定しました。

この「世界マメの日」は、国連の「持続可能な開発
目標」(SDGs)における「持続可能な食糧生産」
の一環として、豆類が重要な作物であることを示
してまいります。

豆の歴史はとても古く、文明が起るとともに
栽培が始まったといわれています。世界で食用と
されている豆は80種類程あるといわれています。



豆類はタンパク質やその他の栄養素を豊富に含む食べ物です。脂肪が少なく、
水溶性の食物繊維が多く含むので、血液中のコレステロールを下げたり、
血糖値を制御したりする健康食品でもあります。

現在の日本人にとって、一番関りの深い豆といえば「大豆」でしょうか。

3年生の国語の教科書には「すがたを変える大豆」というお話が取り上げら
れています。

現在、世界の大豆生産量は年間約3.2億トンですが、主な生産国、アメリカ、
ブラジル、アルゼンチンの3か国で世界の生産量の約8割を占めてしまいます。

ちなみに日本の生産量は23万6千トンで、消費量は350万トン。という
ことで、ほとんどは外国からの輸入に頼っていることになります。

輸入された大豆の65%はサラダ油などの精油に使われ、油を搾り取った大
豆油粕は、良質な肥料として土壌に混ぜられ農作物づくりに使われています。

残りの30%程が、豆腐・納豆・みそ・しょう油などの食用となっています。

大豆は「畑の牛肉」と言われるほど、良質なタンパク質を含んでいますの
で、煮てそのまま食べるのもよいですね。私が子どものころは、よく大豆をひ
いて粉にした「きな粉」をご飯にかけて食べていました。

スポーツ選手などが飲んでいる「プロテイン」パウダーには、ホエイ、カゼイ
ン、ソイの3種類がありますが、ソイプロテインは、主に大豆のタンパク質を
粉末にしたものです。

栄養価の高い「豆」ですので、成長盛りのみなさんは積極的に食べると良い
のではないのでしょうか。

「豆」に関連する記念日はいくつもあり、日本では10月13日が「豆の日」、2月3日が「大
豆の日」、6月4日が「蒸し豆の日」となっています