

献立ひとくちメモ

1月21日(木)



さやいんげんのお話です。

さやいんげんとは、インゲン豆の若い実をさやごと食用にしたものです。原産地は南アメリカ周辺で、紀元前5000～4000年ほど前に栽培されていた品種が、メキシコで発見されています。年に3度も収穫できることから「サンドマメ」とも呼ばれています。

さやいんげんにはβカロテン（カロチン）と呼ばれる栄養素があります。これは、細胞の老化（酸化）を抑え、がん予防に役立ちます。ほかにも、血圧を下げて血液の循環をよくするカリウム、排便をスムーズにする食物せんい、筋肉にたまった疲労を回復させるビタミンB1などが多く含まれています。