

献立ひとくちメモ

5月27日(水)

枝豆

- ・大豆が未熟な緑色の状態のときに収穫したもの
- ・5月頃から出回り始め、10月頃までが旬の時期



昔は枝についたままの状態でのゆでたものが売られていたことから、「枝豆」と呼ばれるようになったそうです。

大豆と同じく、たんぱく質が多く含まれている他、「イソフラボン」・「サポニン」という栄養素も豊富です。イソフラボンは骨の健康をサポートする働きが、サポニンには抗酸化作用で体の老化を防ぐ働きがあります。