

アズキの栄養価

【基本栄養】

アズキは健康維持に適した「低脂肪・高タンパク」食品であり、精白米に不足する必須アミノ酸であるリジンやスレオニンを豊富に含んでいます。このため、赤飯、豆ご飯、豆餅などの伝統的食品は栄養学的に優れたものであるといえます。アズキをはじめとするマメ類には、炭水化物や脂質の分解やタンパク質の分解・合成などを助ける働きをするビタミンB群（B₁, B₂, B₆）が豊富に含まれています。また、カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛等のミネラル類も豊富です。これらビタミンB群やミネラル類は、ご飯、麺類、パンにはあまり含まれていないため、毎日の食事にマメ類を積極的に取り入れることが望ましいといえます。

【食物繊維】

マメ類の中でもアズキやササゲには特に食物繊維が多く含まれており、その量はダイズの約2倍にも達します。食物繊維は、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維とに分類されますが、アズキには不溶性食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維は、体内で水分を吸収し数倍に膨張するため排便量が増加し、便秘の予防や改善に貢献します。また、発がん性物質などの腸内有害物質の早期排出を促進し、大腸がんの予防に役立つといわれます。日本人の食物繊維摂取量は不足しているといわれており、多くの食物の中で最も効率的に食物繊維を摂取できるマメ類を食生活により積極的に取り入れる必要があります。

【サポニン】

サポニンは、強い抗酸化作用を持っており、動脈硬化の原因となる過酸化脂質の生成を抑制し、血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させる機能があるといわれています。マメを茹でたときに浮き出てくる泡にはサポニンが多く含まれていますが、洗み、苦み、えぐみのもとになるため通常はアクとして捨てられてしまいます。マメ類に含まれるサポニンを利用したい場合は、茹でこぼしを行わずに、茹で汁ごと料理に使うほうがよいと考えられます。

【ポリフェノール】

ポリフェノールは、フェノール基を複数もつ有機化合物の総称で、植物には色素や苦み成分として含まれています。アズキ種子の多様な色のうち、赤、紫、黒色はアントシアニン系色素、褐色、クリーム色はフラボノイド系の色素で、これらはいずれもポリフェノールです。ポリフェノール類は、健康に悪影響を及ぼす活性酸素を除去する強い抗酸化活性を持っており、動脈硬化や心臓病の予防、免疫力の増強、抗アレルギー作用、血管の保護発がん物質活性の抑制などの効果があるとされています。豆類は、種実（ナッツ）類、果実類（特に漿果（ベリー）類）、赤ワインなどとともに、最も活性酸素吸収能力が高い食品に属していることが分かってきました。

記) ここに記載した情報は、豆類基金協会がまとめた「豆類の栄養性」に基づいて取りまとめた（より詳細な情報については、同協会のウェブページ <http://www.mame.or.jp/eiyou/index.html> を御参照ください）