

4月の食材 2000年前の薬学書にも記述がある

小豆

You are what you eat.



豆類/あずき/全粒/ゆで 可食部100g当たりの栄養成分

エネルギー	124kcal	体や体の組織を動かす
水分	63.9g	
タンパク質	8.6g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.8g	エネルギー源
炭水化物	25.6g	エネルギー源
ナトリウム	1mg	体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持する
カリウム	430mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
カルシウム	27mg	骨や歯を丈夫にする
マグネシウム	43mg	骨の重要な構成成分
リン	95mg	骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝にも深く関わる
亜鉛	0.9mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
食物繊維総量	8.7g	便秘やガンなどを防ぐ

出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

■小豆は薬！ その薬膳的効能とは

あんこや赤飯として普段食べられることが多い小豆ですが、実は漢方の薬としても使われています。その歴史をたどると、世界最古の薬学書である中国の『神農本草経』に「小豆の煮汁が解毒剤として用いられた」という記述があります。小豆には体の毒素を排出し、下痢を止め、むくみを抑える効果があります。人間だけでなく犬や猫にも同様の効果があるため、体調が悪い場合にはお粥やスープにして与えることができる食材です。

小豆に含まれるビタミンB群には疲労回復効果、カリウムには高血圧対策とむくみの予防・改善効果、それに加えて利尿作用があり、食物繊維には便秘予防効果があります。また、ポリフェノールやサポニンも含まれており、肌の老化を抑え、健康的な髪を保つ抗酸化作用が働くといわれています。

まさに万能な薬である小豆。砂糖を加えたあんこは糖質量が大幅に高くなるため、お粥やお茶などで定期的に摂取することをお勧めします。

■食用だけでなく 邪気を祓い、実用性もある

日本では古くから赤い色には邪気を

祓う力があると考えられており、魔除けの意味を込めて、お祝いの席で振舞われるようになったといわれています。地方によっては仏事に凶を返して福とする「縁起直し」としてお赤飯を食べるようです。初節句やお食い初め、七五三に始まり、入学や卒業祝い、成人祝いに還暦や古希などの長寿のお祝いにも食べられます。1年を通してでは、桃の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）、重陽の節句（9月9日）などの季節の節目に出されます。

小豆は、食用だけでなく、生活面でも重宝されてきました。お手玉の中にも小豆が入っているのは周知のことだと思えますが、冬場はお手玉をこたつなどで温めておくことで、遊びながら手先を温めていました。また、小豆は優れた吸熱性と保温性を持つので、小豆カイロや小豆アイマスクなどにも使われています。

保存方法

鮮度や風味を長持ちさせるため、冷蔵での保存がおすすめです。密閉できる保存容器やファスナー付きの保存袋、乾いたペットボトルなどがいいでしょう。