

えだまめは豆類？ それとも野菜類？

担当：ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科助教 井澤 莉佳



夏の食卓に欠かせない「えだまめ」は、大豆の未熟な実です。日本の食品標準成分表では「野菜類」に分類されますが、成熟した大豆は「豆類」に分類されるといえます。

食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

情報定期便

No.101

「えだまめ」は、大豆の未熟な実です。日本の食品標準成分表では「野菜類」に分類されますが、成熟した大豆は「豆類」に分類されるといえます。大豆と同様に良質なたんぱく質を豊富に含むほか、食物繊維やビタミン類、ミネラルもバランスよく含まれています。8月が最盛期となりま

す。特にホリフエノールの一種である「大豆イソフラボン」は、女性ホルモンと似た働きを持つとされています。5月ごろから出荷り始め、10月ごろまで楽しめますが、最も甘味と香りが引き立つのは夏本番の時期です。

群馬県はえだまめの全国有数の産地として知られ、収穫量は長年全上位を維持しています。農林水産省の統計によると、2017

【プロフィール】井澤莉佳さんは栃木県出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、病院、栄養士養成校を経て、2025年に桐生大学に着任。修士(学術)。管理栄養士。好きな食べ物はギョーザ、刺し身、しらす。

年から24年までの8年間、収穫量は北海道、群馬県、千葉県、群馬県、茨城県の順で推移しており、群馬県は常に第2位の産地とし

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん⑬
みなさん、こんにちは！
ホクはインフルくん。ジセツはアイショ(1) イチネンでもっともあつさがきびしくかんじられるコロだね。ぜんくでもさいこうキオンでニユースにちゃったり、ゴウウにみまわれたり、みんなもたいへんなおもいをしているよね。そんななか、コロナちゃんもホクもおちついてるね。ただ、きよいだいテーマパークとかではコロナちゃん

はやってる病気は？

すきあらばハナからしんにゅううかがってみたいだよ(2)でかけたときのウガイ、テアライ、わすれずにディフェンスきようかだ！ ネットやセキ、おなかをわしてのヒトもすくなくないね。てあしくちびようやヘルパンギーナもまだおおい。このじきトクユウのカセひいちゃってると、いがいとながびくので、しっかりキョウユウとエイヨウとてのりきりましよう(3) それじゃあ、またね。つづ。(27日、桐生市医師会)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	1	1
新型コロナウイルス感染症	13	12	22	35
RSウイルス感染症	3	3	1	3
咽頭結膜熱	18	9	7	8
A群溶連菌咽頭炎	67	82	72	64
感染性胃腸炎	184	216	203	152
水痘	5	6	8	4
手足口病	64	120	301	340
伝染性紅斑	2	3	4	1
突発性発疹	18	18	24	13
ヘルパンギーナ	23	45	99	98
流行性耳下腺炎	3	3	1	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	1	2	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	5	9	9	11
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	2904	3077	3332	3495
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	2	0	0

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

て安定した生産を誇っています。中でも沼田市の周辺の中山間地域は栽培が盛んで、さらに前橋市、伊勢崎市、太田市などの平野部でも広く生産されています。品種も多彩で、「湯あがり娘」や「ゆかた娘」などが代表的です。「湯あがり娘」は緑色の豆でありながら茶豆のようなくのある風味を持ち、「ゆかた娘」は強い甘味と芳香が特徴で、いずれも食味の良さから人気を集めています。えだまめは収穫後、

群馬県は全国有数の産地

時間の経過とともに徐々に甘味が低下します。生で食べると長時間保存するのは避けましょう。購入後はできるだけ早く調理し、「とれたてをゆでる」ことがおいしさを引き出すコツです。旬の群馬県産えだまめを味わいながら、季節の恵みをぜひ日々の食卓で楽しみたいという方が多いか。※次回「えだまめの調理のこつ・レシピ」です。