



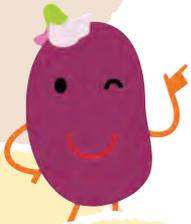
じつは元祖・
スーパーフード

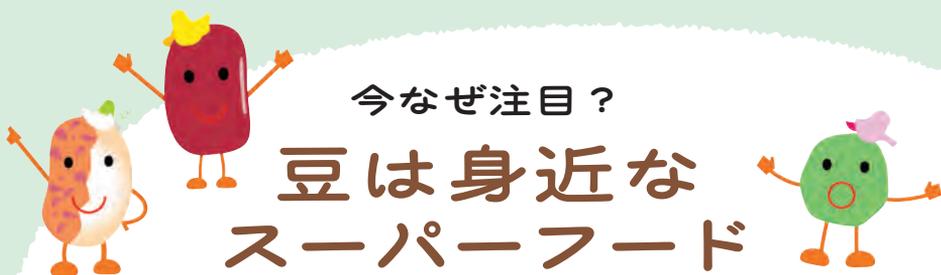


注目したい
栄養成分がたっぷり!



豆の 魅力 に迫る





今なぜ注目？

豆は身近な スーパーフード

世界中で、昔から食べられてきた豆類を徹底リサーチ！

理由

1

三大栄養素だけでなく、 ビタミンやミネラルも豊富

豆は、人間が活動するエネルギー源となる三大栄養素——「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」をバランスよく含んでいます。

さらに、ビタミンやミネラルも豊富です。特に、ビタミンB群やカルシウム、カリウム、鉄、食物繊維など、現代人が積極的にとりたい栄養素を多く含んでいます。

三大栄養素

たんぱく質 脂質 炭水化物

ビタミン、ミネラルなど

ビタミンB群

カルシウム

カリウム

鉄

食物繊維

じつは豆だよ！

理由

2

肉や魚に代わる たんぱく質源として



Plant(植物)+Based(由来)
= **プラントベース食品**

豆は、宗教上の理由から動物性食品を食べない人や、牧畜や漁業に制約のある地域において、たんぱく質源として利用されています。将来、世界的には家畜の肉が足りなくなると考えられており、豆は肉に代わる新たなプラントベース食品としても期待されています。

理由

3

水も肥料も少なくてもOK! SDGsな作物です

豆は、米や野菜などと比べると環境負荷が少ない作物です。栽培で最も水を使う米と比較すると、約16分の1の量の水しか使いません。

一般的な野菜（にんじん、キャベツ、ブロッコリーなど）と比較するなら、肥料は約10分の1ですみます。

水の量は、米の
16分の1でOK!

豆

米

肥料は、野菜の
10分の1でOK!

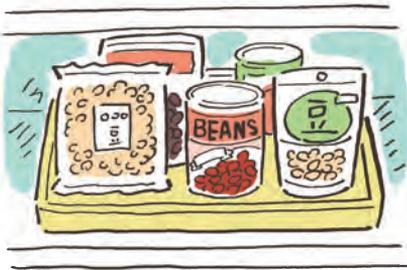
豆

野菜

理由

4

長もちするから フードロス削減にも貢献!



乾燥豆は長期間保存することができ、傷みにくいので最後まで使いやすい食品です。常温でも2年ぐらいはもちます。そのまま食べられる缶詰やドライパック、レトルトなどの商品も豊富にあるので、家庭での備蓄食にぴったりです。

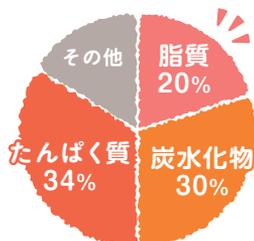
いろいろあります！

おもな豆の分類と種類

豆は「脂質グループ」と
「炭水化物グループ」に2分されます

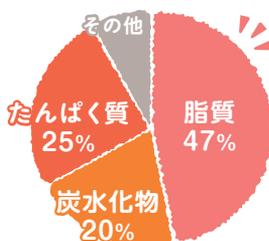
・「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」(文部科学省)に基づく。

脂質グループ



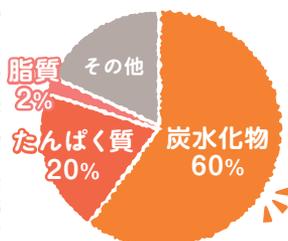
大豆

乾燥豆の重量のうち、大豆は約20%、
落花生は約50%が脂質。



落花生

炭水化物グループ



あずき

乾燥豆の重量のうち、
約60%がでんぷんを
主体とする炭水化物。

脂質グループ

大豆と落花生は、世界的には食用油の原料として使われます。

大豆



マメ科ダイズ属

豆腐などの大豆製品や、みそ・しょうゆなど、調味料の原料となります。

落花生



マメ科ラッカセイ属

煎り豆や豆菓子のほかピーナッツバターなどに使われます。

炭水化物グループ

たんぱく質は約20%、脂質は約2%と、高たんぱく質・低脂質が特徴。

あずき

マメ科ササゲ属

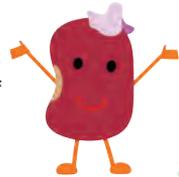
大きさ(品種)により、普通のあずきと大納言に分類されます。赤飯や和菓子など幅広く使われます。



ささげ

マメ科ササゲ属

あずきに似ており、煮ても皮が破れないため、関東では赤飯に使われます。



いんげん豆

マメ科インゲンマメ属

豆類の中では最も種類が多く、豆の色も多様。煮豆や甘納豆などに使われます。



虎豆



大福豆



金時豆

花豆

マメ科インゲンマメ属

白花豆、紫花豆があり、粒が大きく、煮豆や甘納豆に使われます。



紫花豆

えんどう

マメ科エンドウ属

日本では緑と赤の品種が煮豆、甘納豆、みつ豆などに使われます。



そら豆

マメ科ソラマメ属

野菜として未熟豆をゆでて食べることが多くありますが、乾燥豆は豆菓子や煮豆などに使われます。



ひよこ豆

マメ科ヒヨコマメ属

ほくほくとした食感で、最近では、サラダやスープによく使われます。



レンズ豆

マメ科ヒラマメ属

下ゆでなしでもすぐに煮え、シチューやスープ、カレーによく使われます。



なにがすごいの？

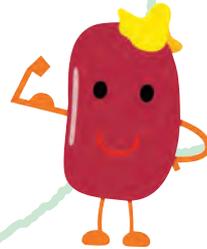
豆がもたらす 健康効果

豆を食べる習慣は、現代人がかかえる
さまざまな健康課題に役立つと期待されています。

その1

筋肉や じょうぶな骨を作る

豆は、良質なたんぱく質とカルシウムを含みます。たんぱく質は筋肉の合成に不可欠。カルシウムは骨や歯の主成分として重要です。さらにマグネシウムなど、骨粗鬆症の予防に有効なミネラルも含みます。



その2

腸内環境を整える

豆にたっぷり含まれる食物繊維は、腸内環境の改善に役立ちます。食物繊維は、腸内でヒトに有益な効果を与える「有用菌(善玉菌)」の栄養源となるからです。



その3

ダイエットの救世主!

高たんぱく質・低脂質で食物繊維も豊富な豆は、ダイエットには最適な食品。満腹感を得やすく、必要な栄養素をとりながら摂取エネルギーをおさえることができます。



その4

高血糖、 高コレステロール対策に

たんぱく質や食物繊維をとることは、食後の高血糖をおさえる効果があります。両方を含む豆は、まさに血糖値の安定に役立つ食品。動脈硬化を引き起こす高LDLコレステロール対策にも、豆に含まれる食物繊維が有効です。



その5

貧血の予防、改善にも

貧血の予防には、血液中のヘモグロビンに必要な鉄や、造血作用のあるビタミンB₆、B₁₂、葉酸などの摂取がたいせつ。鉄が多く、ビタミンB群を含む豆は、貧血予防のためにも積極的にとりたい食品です。



豆の栄養①

たんぱく質と脂質

豆に含まれるおもな栄養素を解説します。

たんぱく質

たんぱく質は筋肉、皮膚、内臓などの体のあらゆる組織を作るものになり、20種類のアミノ酸からできています。エネルギーが不足したときは、1gあたり4kcalのエネルギー源となります。

脂質

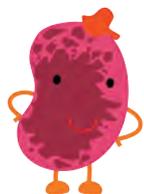
1gあたり9kcalと、たんぱく質や糖質の2倍以上のエネルギーを生み出します。細胞膜などを構成する主要な成分であり、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンの吸収を助ける役割もあります。

豆のたんぱく質の特徴

豆に含まれるのは「植物性たんぱく質」。豆なら、肉や魚よりエネルギーや脂質を控えながら、良質なたんぱく質をとることができます。

豆の脂質の特徴

脂質のとりすぎは生活習慣病のリスクとなるため、注意が必要。豆は、適量であればまず脂質をとりすぎることはありません。



ダイエットや生活習慣病の予防には高たんぱく質・低脂質な豆がぴったり!



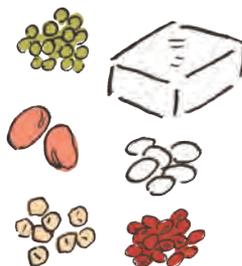
「良質なたんぱく質」とは？

たんぱく質を構成する20種類のアミノ酸のうち、体内では合成できないアミノ酸が9種類あります。これらは必須アミノ酸と呼ばれ、1つでも基準値に達していないと、効率

よく働くことができません。この必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質を「良質なたんぱく質」といいます。



たんぱく質が良質な食品は、肉や魚、牛乳、卵などの動物性食品のほか、植物性食品では大豆をはじめとする豆があります。

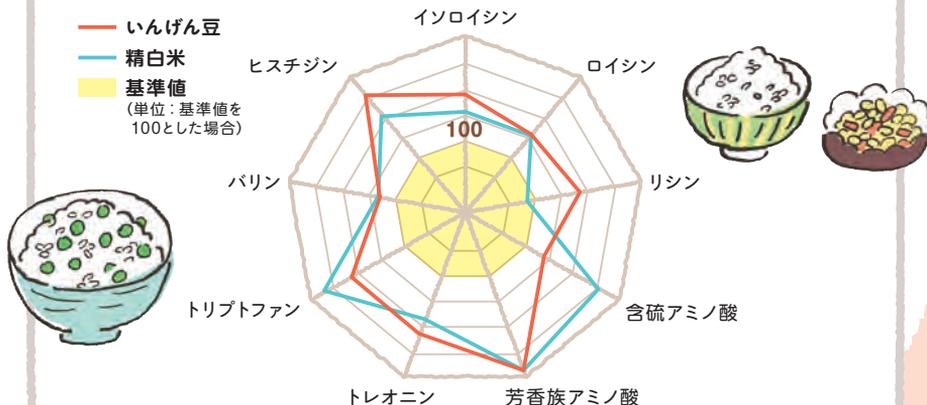


豆+米＝アミノ酸バランスが理想的！

昔から日本ではなじみの深い主食の「ごはん」に「豆のおかず」のある献立。じつは、たんぱく質のとり方として理想的です。なぜなら、米に足りない必須アミノ酸のリシンが、豆にはたっぷり含まれているからです。

アミノ酸のパターン

「豆と米」の組み合わせで、アミノ酸のバランスがよくなる！



出典：2007年WHO/FAO/UNUアミノ酸評点パターンを基準に、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」アミノ酸成分表(文部科学省)から算出。

豆の栄養②

炭水化物

体内で消化・吸収されてエネルギーとなる「糖質」と、消化・吸収されず、さまざまな機能性を持つ「食物繊維」に分けられます。

糖質

炭水化物の主体であるでんぷんは、消化されてブドウ糖になり、全身のエネルギー源になります。たんぱく質や脂質よりも分解や吸収が早く、1gあたり4kcalのエネルギーを生み出します。

食物繊維

食物繊維は、さまざまな生理作用を持ちます。水にとけない「不溶性食物繊維」は便通を整え、水にとける「水溶性食物繊維」はコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

豆の糖質の特徴

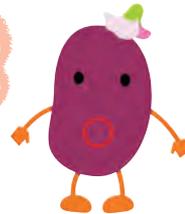
炭水化物グループの豆は、糖質の割合が約4割。主食である穀類に次いで、主要なエネルギー源である糖質を多く含みます。

豆の食物繊維の特徴

豆は食物繊維が豊富。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれますが、大半は不溶性食物繊維です。



食物繊維を
しっかりとるなら、
野菜よりも豆だね！

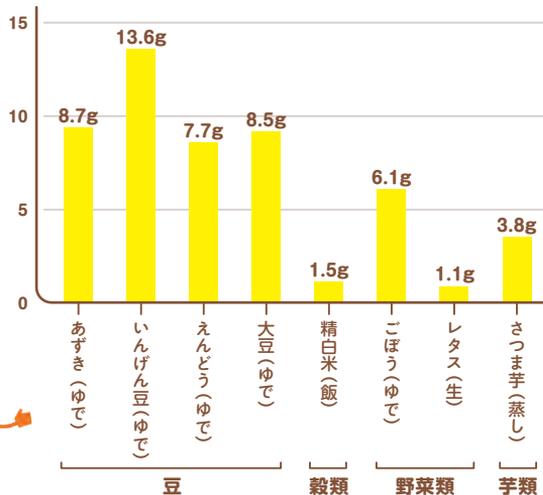


豆には食物繊維がこんなにたっぷり！

豆は食物繊維を多く含む食品の一つで、特に芋や根菜よりも豊富です。これは、加熱によって、細胞内のでんぷんの一部が「レジスタントスターチ」という食物繊維に変化するからと考えられています。

さらに、あずきやいんげん豆などのでんぷんが多い乾燥豆をゆでると、実質的に食物繊維の量が増加します。

食物繊維量の比較（可食部100gあたり）



・「日本食品標準類成分表(八訂)増補2023年」(文部科学省)より。

食物繊維の目標量は？

WHO（世界保健機構）の指針などを踏まえると、少なくとも1日25gの食物繊維を摂取したほうがよいと考えられていますが、日本では現実的な目標量を定めています。

1日あたりの目標量（18～64歳）

男性

20～22g以上

女性

18g以上

・「日本人の食事摂取基準(2025年版)」
(厚生労働省)より。

まずは今より
「+3～4g」を
心がけよう！



豆の栄養 ③

ビタミンとミネラル

豆に含まれるおもなビタミンとミネラルを解説します。

ビタミン

ビタミンとは、とった栄養素が体内で効率よく働くためのサポートや、体のさまざまな機能の調節、維持にかかわる有機物です。

ミネラル

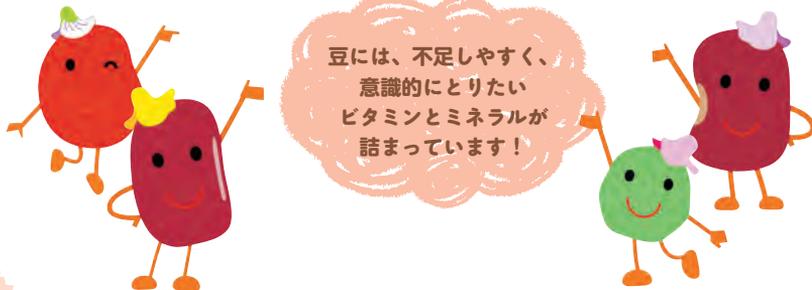
ミネラルは、体を構成する成分となるほか、体のさまざまな機能の調節、維持にかかわる無機物です。

豆のビタミンの特徴

豆には、ビタミンB₁・B₂・B₆・葉酸などのビタミンB群が多く含まれます。

豆のミネラルの特徴

豆には、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などが多く含まれます。



豆に含まれる おもなビタミンとミネラル

糖質や脂質の代謝をアップするビタミンB群

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるサポートをし、脳や神経の働きを正常に保つ。

豚ロース
(脂身つき) 0.69mg

えんどう 0.72mg

ビタミンB2

脂質をエネルギーに変えるサポートをし、皮膚や口内の粘膜を正常に保つ。

牛乳 0.15mg

大豆 0.26mg

ビタミンB6

たんぱく質の代謝をサポートし、神経伝達物質の合成を促す。

バナナ 0.38mg

ひよこ豆 0.64mg

骨の健康にかかわるミネラル

マグネシウム

骨の形成をサポートし、血圧の調整や筋肉を弛緩させる働きがある。

ほうれん草 69mg

いんげん豆 150mg

リン

骨や歯の主材料となり、エネルギー代謝にもかかわる。

牛乳 93mg

そら豆 440mg

カルシウム

骨や歯を形成し、ホルモンの分泌や血液の凝固などにもかかわる。

牛乳 110mg

大豆 180mg

その他のミネラル

カリウム

細胞内に多く含まれ、ナトリウムとバランスをとって細胞の機能を支える。

じゃがいも 410mg

あずき 1300mg

鉄

赤血球の成分として全身に酸素を運ぶ。不足すると貧血を引き起こす。

丸干し
マイワシ 4.4mg

レンズ豆 9.0mg

亜鉛

細胞作りをサポートし、成長や健康維持にもかかわる。

ホタテ貝 2.7mg

ささげ 4.9mg

・豆は「乾・100gあたり」、その他の食品は「可食部100gあたり」の成分量として算出。

腸内環境がよくなる理由

豆で「腸活」のススメ

人間の腸内環境は、なるべく多くの種類の菌が、バランスよく共存している状態が理想的です。腸内環境がよくなることで便通が改善したり、免疫機能が整うなど、健康にもよい影響をもたらします。

最新の「腸活」は豆が大活躍！

なぜなら…？

理由1

豆は食物繊維が豊富だから

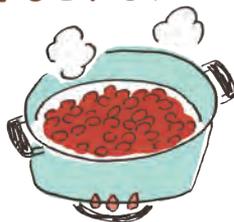
腸内の有用菌（善玉菌）の栄養源としては、食物繊維の摂取が肝心。しかし、日本人の大半は食物繊維が不足気味です。豆を食事にとり入れることで、無理なく自然に食物繊維量をアップできます。



理由2

豆なら「レジスタントスターチ」もとれる！

あずきやいんげん豆などは、乾燥のままでは消化不良を起こすので、ゆでて食べますが、その際には食物繊維の量が大幅に増加します。これは豆に含まれるでんぷんの一部が、ゆでることでレジスタントスターチ（難消化性でんぷん）に変わるため。レジスタントスターチは、有用菌（善玉菌）の栄養源にもなります。



腸活のメリットは？

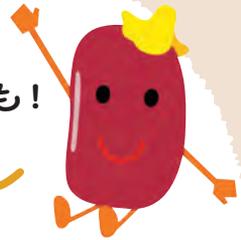
- 免疫力の向上
- 便通改善
- 肌の調子を整える
- 体によい影響をもたらす短鎖脂肪酸※1やエクオール※2などの産生 など

※1 食物繊維を腸内細菌が分解してつくる成分で、腸内環境を整える働きがある。

※2 大豆イソフラボンを腸内細菌が代謝してできる成分で、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをする。

豆には話題の機能性成分も!

ポリフェノール



健康にも美容にもうれしい効果! あずきに含まれる機能性成分

あずきに含まれるカテキン類はポリフェノールの一種で、植物自身が害虫や病原菌などから身を守るためのもの。強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化などの生活習慣病を起こす活性酸素を除去する働きなどがあります。さらに、血液中の中性脂肪やLDLコレステロールを下げる可能性も指摘されています。

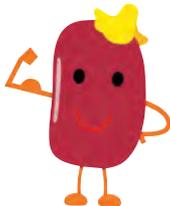
赤ワインに匹敵する
あずきのポリフェノール



その他の機能性成分

大豆イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンと似た作用を持つため、更年期症状の緩和や、それに起因する骨粗鬆症の予防や脂質代謝異常の改善などに有効とされます。



サポニン

特にあずきや大豆に多く含まれ、肥満抑制や動脈硬化などの予防効果が期待されています。豆をゆでるととけ出して泡立つ特性があります。

もはや和菓子を越えた存在 あんこ＝スーパーフード！



季節の行事に、厄除けや健康祈願の願いを込めて和菓子が楽しまれています。

和菓りに欠かせないあんこは、豆を煮て砂糖を混ぜ、つぶしたり練ったりして作られます。一般的にはあずきを使った「あずきあん」がよく用いられます。あんこを使った和菓子は日本の四季と風情を感じさせる食文化です。

近年、あんこはアスリートたちの効率のよいエネルギー源としても注目されています。糖質のほか、食物

繊維やビタミン、ミネラルなどがギュッと詰まったようかんやおはぎなどが、運動の前後に手軽に食べられる間食として選ばれているのです。

また、食べやすい一口サイズのようなかんは、災害時のための備蓄品としてもおすすめです。菓子類の中では賞味期限が長く、甘いものを食べると気持ちが安らぐ効果も期待できるからです。





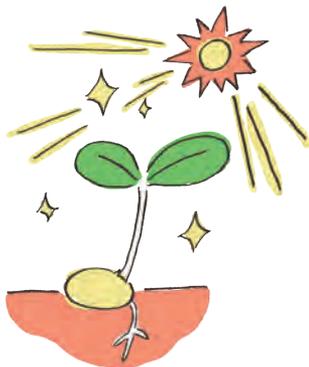
小さくてもパワーの源!?

そもそも 豆って何だろう?

私たちが食べている豆は
マメ科植物の「種」

さやの中に種子を作る仲間のマメ科植物は、
世界で約1万8000種類もあるといわれて
います。それらのうち約70種類の種子が
豆として栽培され、食べられています。

「種」である豆には、発芽するための
栄養素がギュッと詰まっています!



豆を土にまいて、水
や温度などの必要な
条件がそろえば、自
身の栄養を使い発芽
します。

「豆」とつくけど、 野菜の仲間

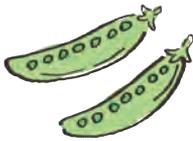


多くの豆は、春に種としてまかれ、夏に花が咲きます。花が枯れ落ちるとさやができ、そのさやの中で成熟し、乾燥して完熟すると収穫となり

ます。そら豆やグリーンピース、枝豆などのように、完熟前に収穫して、「野菜」として食べられる豆もあります。

野菜として食べられる「えんどう」

さやえんどう



厚みの薄い
若いさや

スナップえんどう



厚みのある
ふくらんださや

グリーンピース



さやから出した
未熟豆

豆苗



発芽してすぐの
茎と葉

豆のコトバ辞典

「豆」という言葉は、小さくて丸いものを表わすときによく使われます。また、「忠実」と書いて「まめ」とも読み、誠実さなどを表わします。

豆知識…ちょっとした役立つ知識

豆電球…小さいサイズの電球

豆柴…小型の柴犬

まめに働く…勤勉に働くこと

まめな人…まじめな人

まめに暮らす…健康に暮らす



歴史が変わる大発見

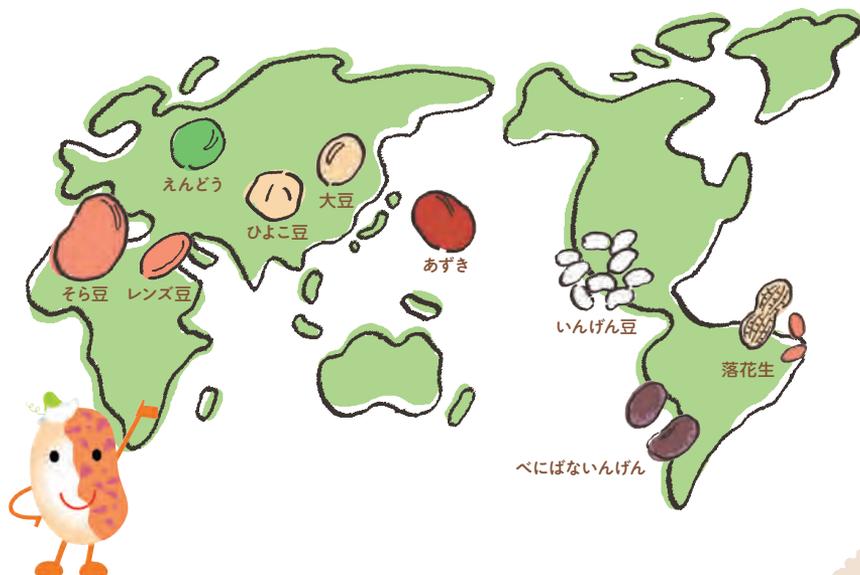
あずきのルーツは 日本にあった!

あずきは、大豆と並んで日本人にとってなじみの深い豆です。昔からあずきの赤い色には神秘的な力があると考えられ、赤飯やお汁粉、ぼたもちやおはぎなど、お祝い事や行事などの場で食べられてきました。

長年、あずきの原産地は中国であり、中国から日本に伝わったと考えられていました。しかし、日本の農

研機構と台湾大学の研究グループがアジア各地の約70種類のあずきの遺伝情報を調べたところ、栽培のルーツは日本にあることがわかりました。これは、従来の通説を覆す研究結果として、世界的で最も歴史のある学術誌『Science』にも掲載されています(2025年5月)。

おもな豆の原産地



それぞれの豆の特徴がわかる！

豆の栄養成分 & データガイド

おもな豆の特徴と栄養成分をまとめました。栄養成分は「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」（文部科学省）をもとに記載しています。

栄養素の見方 水 …水分 た …たんぱく質 脂 …脂質 炭 …炭水化物 食 …食物繊維

あずき

グループ 炭水化物グループ

原産地 アジア(日本)

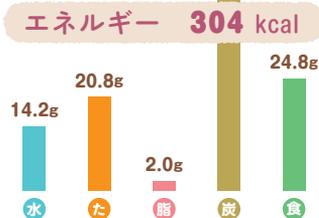
おもな食べ方

あん、和菓子、赤飯、汁粉など



栄養データ

乾燥豆100gあたり



★カリウム、ビタミンB₁、B₆のほか、ポリフェノールを多く含む。

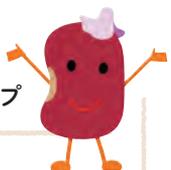
ささげ

グループ 炭水化物グループ

原産地 アフリカ

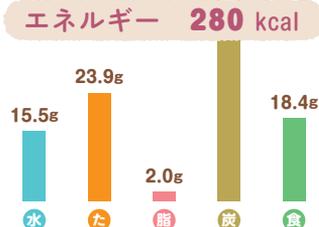
おもな食べ方

あん、甘納豆、赤飯など



栄養データ

乾燥豆100gあたり



★カリウム、マグネシウム、亜鉛を多く含む。

いんげん豆

グループ 炭水化物グループ

原産地 中南米

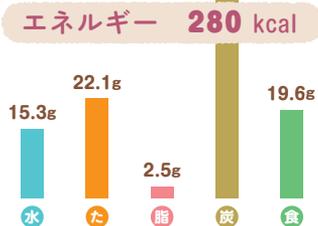
おもな食べ方

煮豆、煮込み料理、
甘納豆など



栄養データ

乾燥豆100gあたり



★鉄、ビタミンB₁を多く含む。赤い金時豆はポリフェノールを含む。

花豆

グループ 炭水化物グループ

原産地 南アメリカ

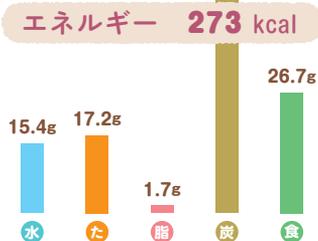
おもな食べ方

煮豆、甘納豆など



栄養データ

乾燥豆100gあたり



★カリウム、マグネシウム、ビタミンB₁、ビタミンB₆を多く含む。

えんどう

グループ 炭水化物グループ

原産地 西アジア

おもな食べ方

煮豆、甘納豆、うぐいすあん、
みつ豆など



栄養データ

乾燥豆100gあたり



★鉄、ビタミンB₁を多く含む。

そら豆

グループ 炭水化物グループ

原産地 北アフリカ

おもな食べ方

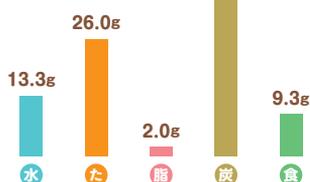
煮豆、豆菓子など



栄養データ

乾燥豆100gあたり

エネルギー 323 kcal



★亜鉛、ビタミンB₁を多く含む。

ひよこ豆

グループ 炭水化物グループ

原産地 西南アジア

おもな食べ方

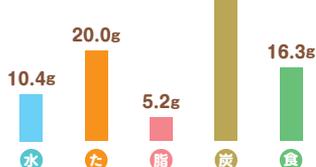
スープ、煮込み料理、サラダなど



栄養データ

乾燥豆100gあたり

エネルギー 336 kcal



★ビタミンB₆を多く含む。

レンズ豆

グループ 炭水化物グループ

原産地 西アジア～地中海沿岸

おもな食べ方

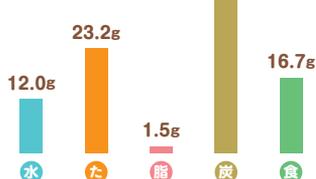
スープ、煮込み料理など



栄養データ

乾燥豆100gあたり

エネルギー 313 kcal



★鉄、亜鉛、ビタミンB₆を多く含む。

大豆

グループ 脂質グループ

原産地 中国

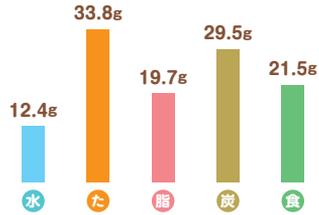
おもな食べ方

煮豆、納豆、みそ、しょうゆ、豆腐など



栄養データ 乾燥豆100gあたり

エネルギー 372 kcal



★たんぱく質、脂質、鉄、カルシウム、ビタミンB群を多く含み、大豆イソフラボンも含む。

落花生

グループ 脂質グループ

原産地 南アメリカ

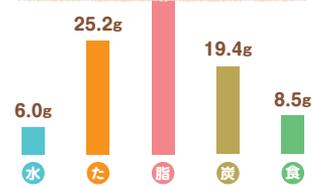
おもな食べ方

煎り豆、豆菓子、豆腐、ピーナッツバターなど



栄養データ 乾燥豆100gあたり

エネルギー 572 kcal



★脂質、たんぱく質、ビタミンEを多く含む。

知っておきたい！豆とアレルギー

栄養豊富な豆ですが、一部の人にアレルギーを引き起こす豆もあります。中でも落花生（ピーナッツ）は、日本で表示義務がある「特定原材料」の1つで、人によってはごく微量でも症状が出ることがあるため注意が必要です。また、大豆は「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されています。カレーやシチューのルー、ドレッシングなど一見大豆が使われていないと思わない食品にも含まれることがあるため、原材料表示をよく確認することがたいせつです。



10月13日は豆の日・

2月10日は
世界マメの日



今、注目したい栄養成分がたっぷり！
豆の魅力に迫る

監修：加藤 淳(ホクレン農業協同組合連合会
農産事業本部農産部特任技監・農学博士)
蒲池桂子(女子栄養大学栄養クリニック教授)

豆についてもっとくわしく
知りたいかたはこちらへ！ >>>



<https://www.mame.or.jp/>



nihon_mameruikyokai



Japan Pulse Channel

公益財団法人 日本豆類協会
〒100-0011
東京都千代田区内幸町1-2-1(日土地内幸町ビル 2F)
TEL : 03-6268-8627 FAX : 03-6268-8628