

豆に関する絵本のご紹介

(公財)日本豆類協会



だいずさんちは だ
いかぞく
絵／まつくらくみこ
監修／国分牧衛

少年写真新聞社 2019年12月発行、32
ページ 1,800円+税

食育の推進

平成17年に食育基本法が制定され、私たちにとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な問題に対する抜本的な対策が国民運動として強力に推進されています。

平成28年度に策定された第3次食育推進基本計画では、重点課題として、

- 〈1〉若い世代を中心とした食育の推進
 - 〈2〉多様な暮らしに対応した食育の推進
 - 〈3〉健康寿命の延伸につながる食育の推進
 - 〈4〉食の循環や環境を意識した食育の推進
 - 〈5〉食文化の継承に向けた食育の推進
- の5つの重点課題が規定されています。

色々な大豆食品が登場する食育絵本

絵本『だいずさんちはだいかぞく』は、若い世代を中心とした食育の推進に資する観点から、私たちの食生活の中でなじみの

深い食材である「大豆(だいず)」を主役に、大豆を加工した様々な食品を「だいずさん一家」の家族員として、可愛いイラストを交えながら紹介し、子供たちに大豆を使った食品を紹介している絵本です。

この本の監修者である東北大学名誉教授の国分牧衛さんは、農林水産省の研究機関や東北大学大学院教授として、大豆をはじめとする作物の研究・教育に取り組んできた研究者で、小学生や子供向けに大豆のことをわかりやすく紹介した図鑑や絵本などの監修にも携わっています。

この絵本においては、「もやし」、「えだまめ」のように大豆を育て植物体を食品として利用しているものから、収穫された豆を加工して利用しているものまで、色々な食品が可愛いイラストで紹介されています。

特に、大豆食品のつながりを紹介した「だいずのかけいず」は、色々な大豆食品がわかりやすく紹介され、日常、なにげなく口に入れていた大豆食品を再認識することができます。

豆類を食べて健康で豊かな食生活を

この絵本で紹介されているように、大豆

を始め、小豆、いんげん、えんどう、そらまめなど様々な豆類が、昔から、日本各地で栽培され、郷土料理や和菓子の材料として使われています。

豆類は、炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維等を豊富に含んでおり、豆類を食べることにより、私たちの健康づくりにも大きな役割を果たしています。

例えば、

- 豆は、「日本型食生活」に関する提言などで示されたPFC比率の適正化に役立ちます。
- 豆は、ビタミンB₁を始めとするビタミンB群の供給源となっており、3大栄養素からのエネルギー産生やこれらのスムーズな分解・合成に関与し、健康維持に役立ちます。
- 豆は、体の様々な調節機能を十全に発揮させるために必要な種々のミネラルを広範に含み、特に「食生活指針」や「健康日本21」で特記されたように、不足しがちなカルシウムの重要な供給源となり

ます。また、鉄、カリウム、亜鉛も豊富に含み、これらの効率的な供給源となります。

- 豆は、食物繊維やあん粒子という食物繊維と同じような働きをする難消化性でんぷんを豊富に含んでおり、腸内環境の改善に役立ちます。
- 豆には、ポリフェノールを多く含むものがあり、その抗酸化作用により健康に様々な悪影響を及ぼす活性酸素を除去する効果が期待されます。
- 乾燥した豆類は保存性に富むため、豆類を茹でるための水と熱源さえあれば、いつでも食べることができ、災害時の栄養補給にも役立ちます。

豆腐や納豆など、毎日の食卓に当たり前のように登場している大豆食品。この絵本は、子供たちのみならず、お父さん、お母さんにとっても、大豆が色々な食品に使われていることを知る絶好の機会となります。絵本に登場する大豆食品をおかずワイワイガヤガヤ食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

