

2022年「世界マメの日」 記念座談会の開催について

(公財)日本豆類協会

豆（小豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆など）は世界中で広く栽培されており、栄養豊富な食料として私たちの健康づくりに役立つだけでなく、持続可能な食糧生産システムの構築や飢餓の撲滅に貢献する重要な作物です。

このような豆の重要性に関する認識を世界中で高めて行くことをねらいとして、2018年12月に国連総会で2月10日を「世界マメの日（World Pulse Day）」とすることが決議され、世界各国において豆の重要性を普及啓発するための取組が展開されています。

今般、「世界マメの日」を記念した取組として、全国和菓子協会専務理事の藪光夫さんによるモデレートのもと、豆・豆料理探検家で豆料理アドバイザーの五木のどかさん、矢野経済研究所の大籠麻奈さん、株式会社ホームメイドクッキングの加藤美弥子さんにご参加いただき、豆類について日頃感じていること、そして豆類の今後についてご紹介いただく「世界マメの日」記念座談会を開催しましたので、その模様をご紹介します。



座談会出席者(左から大籠さん、加藤さん、藪さん、五木さん)

●豆の消費状況について

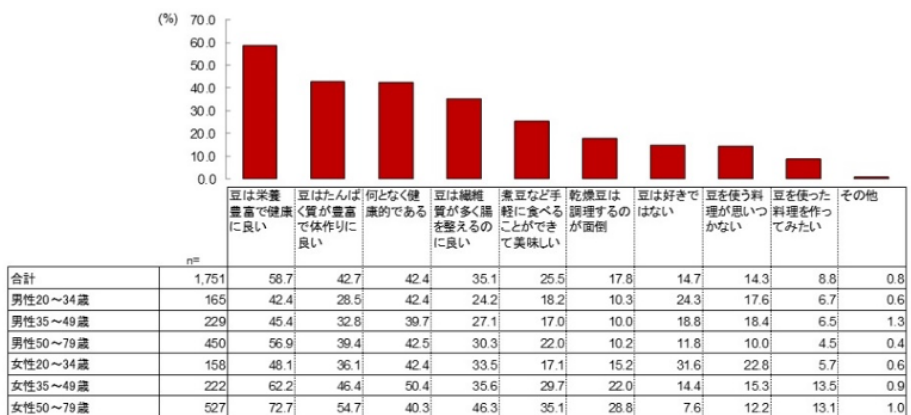
○豆は栄養豊富な食料源として世界中で広く栽培され、大豆を除いて世界で年間約8,800万トンが生産。しかし日本の消費量はわずか16万トン。わず

か0.2%しか日本では豆類が食べられていない。これは世界から見れば特異なことと言ってもいい。【全国和菓子協会専務理事 藪光夫さん（以下、「藪さん」）】

○豆類食品市場は大半が和菓子やあんぱんといった、あん製品によって成り立っている。その中でも、特に消費されているのが和菓子。進物のほか、手みやげや観光みやげといった“みやげ物”として消費される和菓子は、コロナ禍によって観光・出張といったみやげ物需要が減ったことで、大きな市場縮小に至っている。【矢野経済研究所 大籠麻奈さん（以下、「大籠さん」）】

○矢野経済研究所が実施した「豆類に関する消費動向変化調査」によれば、豆・豆料理に対するイメージとして、多くの人が「栄養が豊富で健康に良い」「タンパク質が豊富で体作りに良い」、詳しくはわからないけれど「何となく健康である」といったポジティブな印象を持っている。全体的に豆が健康によいというイメージは定着しているが、女性だけを見ても50歳以上の方に比べて若い世代になっていくほどに“なんとなく健康的”というところで、終わってしまっているのが現状。これから豆をより需要拡大していくためには、豆がどう健康に良いのかといった点について、理解をしていただく必要がある。【大籠さん】

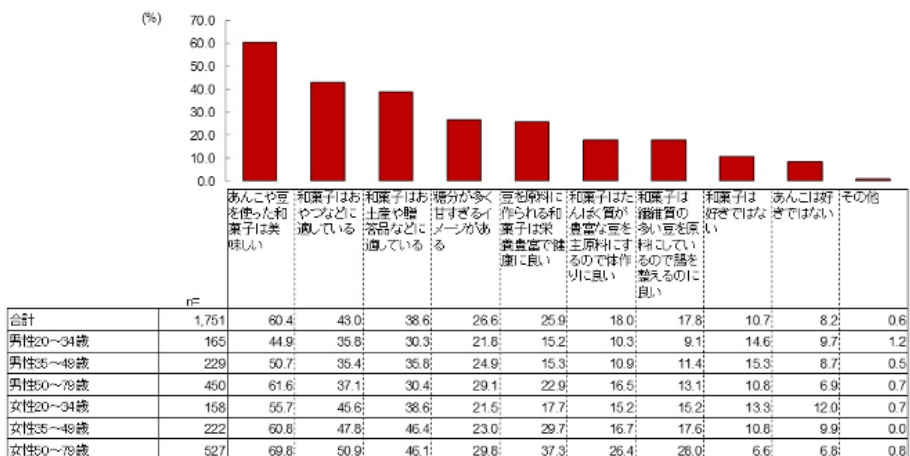
豆・豆料理に対するイメージ



※矢野経済研究所調査「豆類に関する消費動向変化調査」
2020年12月実施、全国に居住する20～79歳の男女を対象、n=1,751

○あんこを使った和菓子のイメージについては、「あんこや豆を使った和菓子は美味しい」と回答した人が約6割。また、全体の中でも約3割の方が「豆を原料に作られる和菓子は栄養豊富で健康に良い」と回答。「健康」というキーワードで和菓子を支持している声がある。【大籠さん】

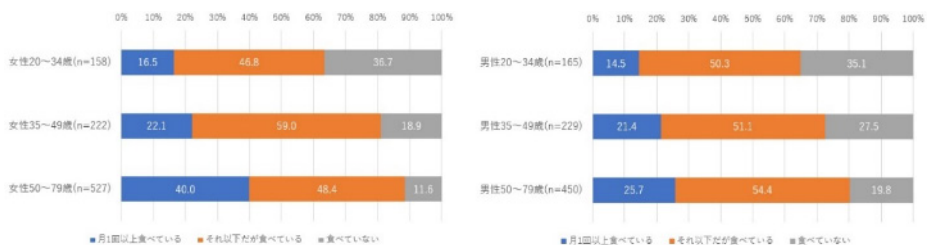
豆消費の特徴 ～あんこを使った和菓子のイメージ～



※矢野経済研究所調査「豆類に関する消費動向変化調査」
2020年12月実施、全国に居住する20～79歳の男女を対象、n=1,751

○和菓子の消費頻度については、「月1回以上食べている」と答えた人の割合が、50代以上の女性で4割を超えているがそれ以下の年代では2割前後。ライフスタイルやライフステージの変化が昔とくらべて大きく変わってきていて、30台前半と後半でだいぶ価値観が変わってきており、豆類食品の担い手を育てるときに、35歳～49歳を一つのターゲットとして育成をしていくということがキーワードになってくるのではないか。【大籠さん】

コロナ前における和菓子の消費頻度



※矢野経済研究所調査「豆類に関する消費動向変化調査」
2020年12月実施、全国に居住する20～79歳の男女を対象、n=1,751

●豆を普及するための方策について

- お子さんが小学校の授業やテレビから“SDGs”というものに関心を持つようになっており、環境負荷のない植物である豆への関心が高まっている。美味しく、つくりやすく、食べやすい豆料理を紹介できる絶好のチャンスではないか。【株式会社ホームメイドクッキング 加藤美弥子さん（以下「加藤さん」）】
- アンチエイジングの料理教室を担当した時に、どんな食材が健康に良いのかを調べていった結果、豆に行き着いた。たとえば金時豆には、煮汁にもポリフェノールが豊富に含まれているので、煮汁をお料理に使うのがよいと煮汁を炊き込む料理を教室で紹介した。【加藤さん】
- 豆の使い方がわからないという人たちが多くいる。水に戻して茹でなければならぬところに、ハードルの高さを感じるからかもしれない。蒸し豆や豆100%ヌードルのような手軽なものを入り口にしてもらえば、豆を使って料理をしていること自体の満足感を得てくれる人が増えていくのではないか。【豆・豆料理探検家、豆料理アドバイザー 五木のどかさん（以下「五木さん」）】
- 和菓子や煮豆など既存の加工商品を伸ばすことも重要だが、家庭の中で豆が料理として食卓にあがっていけばさらに豆の消費がひろがっていくと思う。【藪さん】
- 乾燥豆は200～300グラム入りぐらいで売られている。一度に戻すと量が多いので、1つの豆で3つ、4つの使い方ができると良いと思う。煮込みや炊き込みごはんなど料理としての豆、甘味としての豆、あとはサラダに使うなど。いろいろな豆の料理を知っていれば、つくるものが浮かびやすい。切ったりする必要もないから、野菜よりも調理も簡単。たとえばカレーやシチュー、パスタに入れるのもいい。【五木さん】
- 昔は野菜は冷凍できないと思っていた人も多かったけれど、今はSNSやメディアで冷凍野菜を紹介して実践している人が増えた。豆も同じで、冷凍できることを知る場を提供していくことが良いのではないか。保存の仕方でもこんな料理ができますと汎用性を広めていく。そうすれば、さらに豆料理の輪が広がるのではないか。【加藤さん】
- レシピだけでは安心できない。料理は自分が1回食べることで、着地点が

見えて、安心してつくることができるもの。豆を入れた料理を食べさせてくれる場が今よりも必要なんだと思う。【五木さん】

- 若い人の中には欧米で食べられているものをおしゃれさも含めて取り入れるトレンドもあり、コロナ禍で海外旅行に行けない中、食卓で海外旅行気分を味わうのもよいのではないか。【大籠さん】
- 海外の料理なら、“パンと食べると美味しい豆料理”として広めていくのもいいかもしれない。中東で食べられるフムスや、フランスのカスレ、それからメキシコのチリコンカン。豆料理がパンにぴったり合うことをアピールできるチャンスはあるのではないか。【加藤さん】
- 豆は野菜だが、乾物売り場にある。他の野菜をカゴに入れたあとは、野菜は買ったからと自分でピリオドを打ってしまい、乾物売り場にあえて行かなくなってしまうのではないか。豆類をもっと一般消費者の目に届きやすいところに置いてもらうことが必要かもしれない。【大籠さん】
- 蒸し豆や豆ペーストのような新しい食品も登場し、さらに大豆ミートのような置き換え食品をはじめ、豆をつかった加工食品も様々なものが発売されている。スーパー等の食料品売り場に豆を使ったお惣菜や、手軽に使える豆食品がもっと置かれるようになれば、日常的に豆を口にする機会も増えていくのではないか。【五木さん】
- 豆類を普及するための重要なポイントとしては、1つ目は豆類の持つ栄養性、機能性や健康性などの啓発をしっかりとやっていくこと。2つ目は、家庭の中に豆料理を普及させる努力を行うこと。3つ目は、豆類の特性を生かした新商品の開発を、メーカーなどに働きかけていくこと。4つ目は、消費の核となっていく既存商品、和菓子や煮豆といったものの需要拡大の取組を行うこと。5つ目は、これらの取組について業界関係者が意思統一をし、一つの目標に向かってみんなで力を合わせて活動していくこと。日本豆類協会も含めて、業界関係者みんな揃って一緒になり、しっかり活動していくということが大事だと思う。【藪さん】

座談会の詳細については、“朝日新聞 telling”

(<https://telling.asahi.com/article/14567796>) をご覧ください。