

USドライビーンカウンセルセミナー 「スポーツ界も注目！栄養豊富でサステナブルな豆類の最新トレンド紹介」

(公財)日本豆類協会

●はじめに

USドライビーンカウンセル(USDBC)は、米国豆類業界のリーダーによって構成される民間の業界団体であり、米国内外で食用豆類の取引を促進するとともに、米国内外の消費者に豆類の優れた点を教育することを目的に、米国産乾燥食用豆類の海外市場への輸出促進、米国内での宣伝等を主な業務としています。

そのUSDBCが主催する「スポーツ界も注目！栄養豊富でサステナブルな豆類の最新トレンド紹介」セミナーが令和6年12月12日(木)に、東京山手調理師専門学校(世田谷区)5階の講義室において、豆類関係企業・団体などから約50名の方々が参加して行われましたので、概要を紹介します。

冒頭、USDBC東京事務所代表のジェフリー・マクニールさん、米国大使館の青木純夫さんのあいさつののち、セミナーにはいりました。

●「ドライビーンは究極のスーパーフード」チェルシー・ディディングー博士

最初に、USDBC グローバル栄養スペシャリストのチェルシー・ディディングー博士から、「ドライビーンは究極のスーパーフード」という演題で、以下の通り講演があり、講演の途中からは豆類食品の試食も並行して行われました。なお、講演は通訳による逐次訳で行われました。

①栄養価

豆類(ドライビーン)は、おいしく、高タンパクで低脂質、食物繊維やミネラルが豊富で栄養満点である。豆の色により若干栄養成分も異なるので、いろいろな色の豆を食べることが重要である。健康的な食事パターンの例として、1日28gの精製穀物(例えば白米)の摂取を豆類1/2カップに置き換えると、食物繊維、銅、カリウム摂取が10%増加する。

②健康効果

がん予防の目標として食物繊維を1日30g摂取が推奨されているが、煮た豆1カップで目標数値の半分の15gの食物繊維が摂取できる。

成人における2型糖尿病発症率と豆類の摂取量は逆相関する。

世界におけるブルーゾーン（長寿地域）の住民は、1日に約1カップの豆を食べており、他の地域の住民の約4倍の量となっている。

③サステナビリティ

豆類は、多種多様で厳しい天候条件にも耐える上に、土壌の健康にも資する。さらに、温室効果ガスの排出や水の利用効率面では、タンパク質100g当たりの温室効果ガス排出量、取水量ともに低位（前者は牛肉の1/60、後者はチーズの1/12、牛肉、チーズはそれぞれの項目でワーストな食品）のサステナブルな食品となっている。

④食のトレンド

豆はいいことづくめの食品であるにもかかわらず、実際には世界の人々がその恩恵を受けるほどには食べられていない。

一方、ビーガン、健康食品、グルテンフリー、ヘルシーレシピ、植物性タンパクなどのハッシュタグで検索してみると各項目で100万~1億数千万もの多くの投稿が行われており、これらの消費者の関心事項に豆類は応えられるものである。

米国での食のトレンドは、健康上の利点（タンパク質、食物繊維が豊富）を強調するミニマリストなメッセージを出しているものが多く、植物性由来の必要栄養素がシンプルにわかる表示をしている製品が増えている。味の面では、もともとメキシカンなものは好まれていたが、最近では世界のいろいろな味のものがあり、キムチ味等韓国風味のものもやっている。

⑤レシピアイデア

スムージー、豆粉を使った製品、スイーツ、豆ピューレを使ったディップ、アクワファバ（豆の煮汁やゆで汁）で炊くご飯、サラダなど無数に考えられる。

（講義の後の質問の時間で小学生などの子どもに豆を好きにさせる方法を質問したところ、親子料理教室などで実際自分で作って食べてみると効果があることが研究でわかっているとの回答をいただきました。）



ディディングー博士の講演の様子

【試食用の-snack類など】



赤インゲンクラッカー



白(黒)インゲンチップス



ひよこ豆スナック



黒インゲンスナック



ひよこ豆クランキーパフ



ひよこ豆パフ



白ササゲのフムス



グレートノーザンのアボカド・トースト



ダークレッドキドニーのブラウニー

●「スポーツの世界におけるサステナブルな食の動向について」橋本玲子さん

続いて、株式会社Food Connection代表取締役で公認スポーツ栄養士の橋本玲子さんから、「スポーツの世界におけるサステナブルな食の動向について」という演題で以下の通り講演が行われました。

今年開催されたパリ五輪・パラリンピックは近年で最もサステナブルな大会であり、食品についても植物性食品の活用を従来の2倍にしてCO₂の排出量を2分の1に抑えるというビジョンに基づき運営された。参加したアスリートのうちの25%は植物性食品（果物、野菜、豆類）を意識して摂っている。

アスリートは一般の人よりも2~3倍多くタンパク質が必要とされているが、動物性のタンパク質の過剰摂取は心血管疾患、糖尿病、がんなどに関連しているため、一部を豆や穀物、ナッツなどの植物性に置き換えることが提案されている。

アスリートの間でもプラントベース食・ベジタリアン食に関心が高まっており、

- ・ウィンチェスター大学のアスリート300人へのアンケートでは、33%が「ラクトオボベジタリアン」（肉、魚介類は食べないが乳製品、卵は食べるベ

ジタリアン) または「ビーガン」食に興味があり、29%は検討している。

- オックスフォード大学の研究者が持久力系アスリート200人に行ったアンケートでは33%が「ラクトオボベジタリアン」か「ビーガン」。
- バリ五輪「フードビジョン」策定に当たっての世界51カ国210名のトップアスリートへのアンケートでは、20%が「フレキシタリアン」(基本的には植物性の食事を摂るが、ときには肉や魚も食べる柔軟なベジタリアン)、5%は「ベジタリアン」や「ビーガン」。

と回答している。また、スポーツ栄養学の大学院生向けにサステナビリティとスポーツを融合させたカリキュラムを行っている大学もある。

スポーツ栄養学から見ても、豆は炭水化物、ビタミンB群、カルシウム、鉄などのミネラル、タンパク質、食物繊維をまんべんなく豊富に含み、低脂肪でもあるため、スポーツ食材として魅力的であり、練習後の補食にも適している(例:豆のディップ+プレッツェル)。ただし、食物繊維が多いので消化に時間がかかるため、試合前や長時間の中〜高強度の運動を行う場合は摂取を避けるほうがよいとされている。

最後に、豆入りハンバーグ(肉と豆の比率1:1)と肉のみハンバーグとを比較して、豆入りハンバーグは、肉のみハンバーグ比で

- エネルギーは、82%
- タンパク質は78%で、脂質は62%
- 食物繊維は15倍、カルシウム2.6倍、炭水化物2.1倍
- ロイシンは80%、飽和脂肪酸は56%
- 価格は80%

であり、アスリートに向けた料理として栄養価とコスト面で優位性のあるアイテムである。(この後、キドニービーンズ入りハンバーグの試食も実施)



橋本さんの講演の様子



キドニービーンズ入りハンバーグ

● 所感

お二人の講義をお聞きして、世界の食の関心は植物性由来食品に徐々に移っており、その中でも豆類はおいしく、栄養価も高く、健康的な食品としてこれからの需要の伸びが期待でき、消費者の要望に応じて様々な商品が開発されていること、アスリート食としても豆類は有望な食材であることを知り、改めて豆類のすばらしさ、すごさを認識することができ、多くの方にこのことを知ってもらうよう努力することが必要と感じました。また、アスリートの練習後の補食として豆のディップ+プリッツェルが示されていましたが、豆ご飯のおにぎりでもいいのではなどとアスリート食への豆類の貢献に頭をめぐらすなど、刺激のある有意義な時間を過ごすことができました。