

(くろさき)茶豆



✿ 紹介

昭和初期、小平方地区(現 新潟市西区)の農家の娘が山形県鶴岡市へ嫁ぎ、茶豆の種子を譲り受け、この茶豆の種子は、娘の里帰りとともに同地区に持ち込まれ、気候・土壌に合うよう改良が重ねられた。さらに、昭和40年代に入ると農協・生産組合・行政による品種改良や採種事業が進み、各集落へ茶豆の配布が可能となった。当事の黒埼村長は、この茶豆を「くろさき茶豆」と命名し、それが今日のブランド名へと引き継がれている。

茶豆は、えだまめ専用(大豆未成熟品ではなく)として7月下旬から8月上旬にかけて出荷され、サクッと碎ける歯ごたえとともに、優雅甘味と芳醇な香りが口中に広がり、醸し出される独特の風味は、えだまめの王様とも言われる。栽培が難しい品種であるが、良好な栽培技術で生産されたものは、中生のえだまめでこれほどの味と香りを持つ品種はないと言われ特産品となっている。

✿ 栄養成分

枝豆は、たんぱく質<11.7%>、脂質<6.2%>、炭水化物<8.8%>と成分表では「野菜類」に分類される。食物繊維は総量5.0g/100gである。ミネラルでは、カリウム<590mg>、カルシウム<58mg>、マグネシウム<62mg>、リン<170mg>であり、鉄<2.7mg>、亜鉛<1.4mg>やマンガン<0.71mg>の微量ミネラルも含まれる。

ビタミン類は、A<β-カロテン当量で260μg>、ビタミンB群[B1<0.31mg>、B2<0.15mg>、葉酸<320μg>、ナイアシン<1.6μg>、ビオチン<11.1mg>]、ビタミンC<27mg>、ビタミンK<30mg>が含まれる。

野菜としては脂質が約6%含まれ、その脂肪酸組成では、オレイン酸<1,900mg>、リノール酸<2,200mg>及びオメガ3脂肪酸のα-リノレン酸<520mg>が含まれる。

また、植物性タンパクとしては、精白米に少ないリジン<730mg>やスレオニン<450mg>などの必須アミノ酸含量が高く、動物性たんぱく質(肉・卵類)に近いアミノ酸スコア92を示す。

❖ その他の有用成分

大豆イソフラボン、大豆オリゴ糖、 γ -アミノ酪酸(GABA)、リン脂質(レシチン)

❖ 健康への有用効果エビデンス

えだまめ(茶豆)にはアミノ酸の一種 γ -アミノ酪酸(GABA)が約 50 mg(全遊離アミノ酸の約 18 %)含まれる(資料 1)。

GABA は、甲殻類の神経筋接合部や哺乳動物の小脳、脊髄、大脳などに存在する抑制性神経伝達物質と考えられている。GABA 含有発酵乳製品の摂取は、軽症高血圧および正常高値血圧の者において、拡張期および収縮期血圧を低下させたという報告がある(資料 2, 3)。

大豆イソフラボンは、2 型糖尿病に対する有効性が示唆されている(資料 4, 5)。

大豆オリゴ糖は大豆から水で抽出したときに含まれる各種の少糖類(スタキオース、ラフィノース、ショ糖等が主成分)の総称であり、他のマメ科植物などにも含まれる。代表的な大豆オリゴ糖はスタキオースとラフィノースであり、甘味度は砂糖の 70 %である。

大豆レシチンは、大豆に含まれるリン脂質である。人の体内のリン脂質としては最も多く、細胞膜などの生体膜や脳、神経組織の構成成分として重要である。厳密にはホスファチジルコリンを意味する。

大豆レシチンはホスファチジルコリンが 24 %、ホスファチジルエタノールアミンが 22 %と 19 %のホスファチジルイノシトールを含む。レシチンは食品や医薬品の添加物、乳化剤、抗酸化剤などとして幅広く用いられている。

※ 参考資料

1. 阿部利徳ら；えだまめ中の γ -アミノ酪酸(GABA)含量の差異。2005, 日本食品科学工学会誌, 52(11): 545-549.
2. 梶本修身ら；GABA含有はっ酵乳製品の正常高値血圧者に対する降圧効果。2004, 日本食品科学工学会誌, 51(2): 79-86.
3. Inoue K, et al.; Blood-pressure-lowering effect of a novel fermented milk containing gamma-aminobutyric acid (GABA) in mild hypertensives. 2003, Eur J Clin Nutr. 57(3): 490-495.
4. Atteritano M, et al.; Effects of the phytoestrogen genistein on some predictors of cardiovascular risk in osteopenic, postmenopausal women: a two-year randomized, double-blind, placebo-controlled study. 2007, J Clin Endocrinol Metab. 92(8): 3068-3075.
5. Zhang YB, et al.; Soy isoflavone supplementation could reduce body weight and improve glucose metabolism in non-Asian postmenopausal women—a meta-analysis. 2013, Nutrition. 29(1): 8-14.

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。