



# 名寄市立大学の窓から

## 知への誘い

vol.82



保健福祉学部 栄養学科 教授 加藤 淳

### 現代人が忘れてしている「小豆の力」

あんなに暑かった夏もあつという間に過ぎ去り、収穫の秋を迎えました。ここの名寄では、日本一の生産量を誇るもち米やかぼちゃ、アスパラガスを始め、稲作、畑作、酪農など多彩な農業がみられます。しかし残念なこと、全国の和菓子業界が熱望する小豆の作付面積は、近年著しく減少しています。



### 昔から知られていた小豆の効能

小豆は薬としても利用されており、民間療法には必要不可欠な存在でした。江戸時代に流行したかつげは「江戸病」とも呼ばれ、白米を食べるようになった江戸で多発しましたが、小豆を食べることに、ビタミンB1を補給し、対策としていたようです。また、小豆

### 小豆の栄養性・機能性成分

小豆は和菓子の材料として使われることが多いため、栄養成分に興味を持つ方はあまりいませんが、カリウムや鉄など高血圧や貧血の予防に効果的なミネラルは、ほうれん草の2倍もあります。また、生活習慣病や老

化の要因とされる活性酸素を除去する成分であるポリフェノールも多く含まれていて、特に北海道小豆には、赤ワインの2倍近く含まれています。またさらには、食物繊維が大変豊富な食材でもあり、ゴボウの約3倍もあります。食物繊維は、便秘の改善に効果的であり、腸内環境を正常に保つことで、大腸がんの予防にも効果があります。また、腸内の有害物質を排出し、悪玉菌を減らし善玉菌とのバランスを整えてくれます。



食生活の変化に伴い、雑穀類、野菜類、海藻類の摂取量は、減少の一途をたどっています。食物繊維の供給源としてみても、小豆を始めとした豆類は、大変重要であるといえます。この小さな豆には、明日の私たちの健康を支える大きな力が詰まっているのです。

### 大学図書館へようこそ！

大学では後期の授業が始まり、図書館も多くの学生でにぎわうようになりました。図書館で購入する図書は、通常教員・職員が選書しますが、学生にも参加してもらうため、直接書店で選んでもらう「選書ツアー」を行っています。今年も10月後半に予定しています。本好きの学生には好評の企画です。



#### 【10月の休館日】

- ・体育の日(14日)、即位礼正殿の儀(22日)は休館です。
- ・そのほかは月～土、9：00開館、21：00閉館です。

#### ◆問い合わせ

名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)

### 大学図書館にはこんな本があります

～「知」への誘い～からもう1歩～

あずきに関する図書を紹介します。

『あずき博士が教える「あずき」のチカラはこんなにすごい！』

加藤淳/著 ロングセラーズ

→本学教員による著作です。あずきの健康効果などを解説しています。

『そだててあそぼう アズキの絵本』

十勝農業試験場アズキグループ/編農文協

→あずきの種類をはじめ、あずきについて徹底解説。

『つくる・食べる・もてなす あんこのことがすべてわかる本』

芝崎本実/著 誠文堂新光社

→あんこを使ったお菓子が満載です。都道府県ごとの銘菓も紹介しています。