

6/4 は『蒸し豆の日』～妊婦さんにも食べて欲しい蒸し豆～

産婦人科 三宅医院×株式会社マルヤナギ小倉屋

6/2 スペシャルイベント：プレパママ教室「ベジビーンズボウル」試食会

煮豆・佃煮メーカーの株式会社マルヤナギ小倉屋（神戸市東灘区：代表取締役社長 柳本一郎）は、今年で7年目を迎える6月4日の「蒸し豆の日※」に向けて「全ての女性にHappinessを」をスローガンに女性のトータルライフをサポートし続ける産婦人科 三宅医院（岡山県岡山市/院長 三宅貴仁）と共同で、おいしくて栄養バランスにも優れた蒸し豆を提案致します。

※蒸し豆の日：マルヤナギが6月4日を「6(ム)4(シ)豆の日」と定め、2012年に日本記念日協会より認定を受けました。

三宅医院×マルヤナギ『蒸し豆の日』スペシャルイベント

プレパママ教室にて、妊婦さんにおすすめ「ベジビーンズボウル」試食会決定！



開催日時：6/2（土）15：00～15：30

場所：産婦人科 三宅医院 岡山県 岡山県岡山市南区大福 369-8

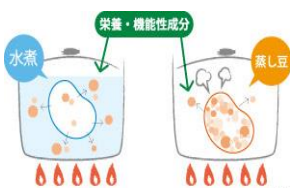
近年、食の簡便化や健康志向の高まりを背景に、ワンメニューで栄養バランスがとれた「ベジビーンズボウル」を三宅医院のプレパママ教室にて提案致します。丼と言えば、がっつり「ご飯」をイメージしがちですが、ご飯を豆や雑穀に代えて糖質を抑えたたんぱく質や食物繊維をプラスした丼スタイルのサラダ。蒸し豆や蒸し雑穀を使えば手間なく簡単にできるので、妊婦さんにもぴったり！ママと赤ちゃんの健康を叶える蒸し豆の多彩な魅力とパパでもできる簡単レシピをご試食して頂きながら、紹介します。

■妊産婦さんへおいしさと感動をお届け～食にこだわりをもつ三宅医院～

古き良き日本の伝統的な食文化を大切にし、1980年開院当初より「食」へもこだわりをもつ三宅医院。「蒸し大豆を初めて食べた時、衝撃がはしりました！」と絶賛頂いたのは、三宅医院の石井料理長。妊産婦に必要な栄養素をバランスよく摂取できるよう工夫され、院内で出されるお料理は大好評。またお食い初めや1歳誕生日の「一升餅」や「選び取り」など、子どもの成長に合わせた地域社会への貢献も積極的に推進され、併設のカフェはご近所さんも立ち寄れる憩いの場所です。

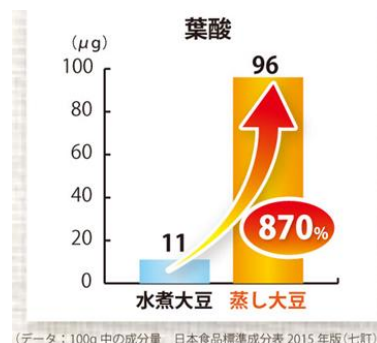


■水煮大豆より葉酸は約9倍！食べるなら断然「蒸し豆」がおすすめ



蒸し大豆は
栄養素もうまみもぎゅっ！

蒸し大豆の魅力はおいしさに加え、栄養素も水煮大豆より優れています。その差は、調理法の違いからくるもので蒸し大豆は栄養成分の流出を最小限に抑えられるのがポイント。水に溶けやすい大豆イソフラボンやビタミンB群、中でも妊婦さんが意識して摂取する葉酸の流出も抑えられ、その差は約9倍にも！うまみ成分のグルタミン酸も水煮大豆の約3倍と多く残っているため、うまみや甘みも強く感じられます。食べるなら断然「蒸し豆」がおすすめなのです。



お問い合わせにつきましては、下記までよろしくお願い致します。

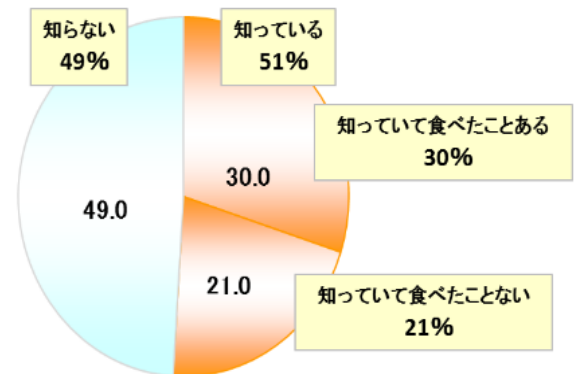
時代に寄り添う和製スーパーフード

6/4は蒸し豆の日！「蒸し大豆」の健康パワー

■蒸し大豆、あなたは食べたことがありますか。

6月4日は蒸し豆の日。6（ム）4（シ）の語呂合わせと、6月が食育月間であることにちなんで、蒸し大豆を少しでも多くの人に食べてもらうきっかけになれば…との願いをこめて2012年に制定された記念日です。豆のおいしさを引き出し、栄養素を逃さない蒸し製法で作られる蒸し大豆は、ほくほくとしていて、甘くて、その味は甘栗に例えられることも。そんな多彩な魅力がある蒸し大豆のアンケート調査を2018年2月に、全国に住む20～50代女性100名を対象に実施。調査結果から、蒸し大豆を知っている人は5割、そのうち食べたことがある人は3割であることがわかりました。

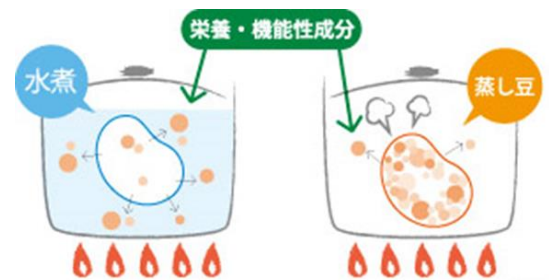
Q.蒸し大豆を知っていますか。(n100)



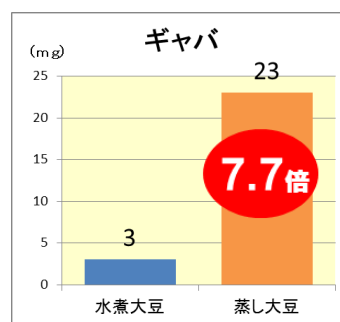
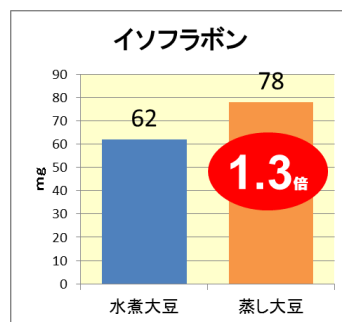
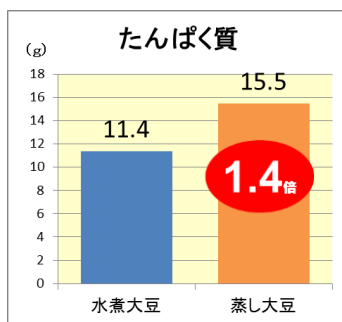
(楽天リサーチ株式会社モニターWEBアンケート)

■栄養素もうまみも逃さない蒸し大豆

水煮大豆と栄養素を比較してみるとその差は歴然。たんぱく質やイソフラボンなどの栄養素は「蒸し大豆」に多く含まれています。この差は調理法の違いからくるもので、蒸し大豆は水溶性の栄養素の流出を最小限に抑えられるのがポイント。うまみ成分のグルタミン酸も水煮大豆の約3倍と多く残っているの、豆本来のうまみや甘みを強く感じられます。



<イメージ図>



100gあたりの含有量比較(日本食品分析センター)



「畑の肉」と言われる大豆はプロテインスコア100の良質なたんぱく質を含み、肉や魚に比べて脂肪の摂取を控えながらたんぱく質を摂取できます。更にイソフラボン、β-コングリシニン、オリゴ糖など20種類以上の機能性成分が含まれています。健康や美容のために大豆製品を食べる人は多い中、『何を食べれば効率よく栄養素が摂取できるか』はあまり知られていません。左図のように加工や発酵の段階で栄養成分が水に流れ出てしまうことも…蒸し大豆なら栄養素を逃さず「まるごと」食べられます。食べるなら断然、「蒸し大豆」がおすすめです。

■善玉菌のエサになる「蒸し大豆」

健康志向の高まりを背景に、第二の脳である「腸」の健康に注目が集まっています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を摂取する（プロバイオティクス）だけではなく、善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維を摂取する「プレバイオティクス」が腸内環境を整える上で大変重要です。ここで注目していただきたいのは、蒸し大豆1食分（25g）には2.2gの食物繊維が含まれていて、同量のレタスに比べて約7倍、ごぼうに比べて約1.5倍、野菜よりも多いという事実！（食品標準成分表を元に算出）善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などを含んだ蒸し大豆を食べると、腸内環境がどう変わるのかを確認するため、（株）マルヤナギ小倉屋の社員10名が、朝食に「蒸し大豆」50gを食べることを2週間続けた結果、善玉菌の代表格であるビフィズス菌が4.4倍に増えたほか、糖の吸収を抑えるプレボテラ菌も2.7倍に増えることを確認することができました。

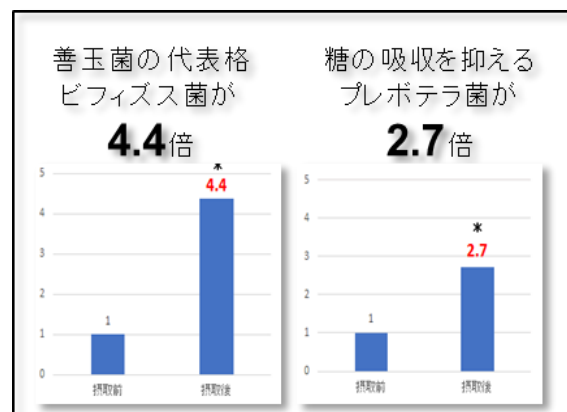
ヒト試験概要

（株）マルヤナギ小倉屋社員にて実施

【試験実施期間】2017年3月～4月

【被験者】健康な男女10名

【試験方法】大豆製品の摂取を2週間制限し、その後、蒸し大豆50gを2週間毎日、朝食時に摂取。大豆製品の摂取制限後と蒸し大豆摂取後の腸内細菌叢を調査。



■進化するサラダに「蒸し豆」はマスト食材

「豆が持つ健康イメージ、調理せずに使える利便性、1袋100円前後の買い得感」こうした点が消費者の支持を得ている蒸し大豆。さらに2016年より各メーカーが機能性表示食品としての展開に力を入れ始めたことで、流通からの関心も高まり売り場は拡大傾向にあります。その背景には、手軽に栄養素が摂れるサラダブームの動きがあります。通年安定価格で無駄なく使えるカット野菜やサラダチキン、サラダのトッピングとしてキヌアなどのスーパーフードが注目を浴びます。その際、煮物など地味なイメージの大豆も和製スーパーフードとして改めて栄養価値が見直されました。

最近では、主食のサラダ化をベースに、ご飯の一部を豆や雑穀に代えて糖質を抑えたんぱく質や食物繊維をプラスした丼スタイルの進化系サラダも注目されています。蒸し豆を使えば、栄養バランスとおいしさ、“豆（ソイ）ファースト”といった健康を保つための“食べ順”を手間なく簡単に実現できます。



■2018年、蒸し豆は水煮豆と並ぶ市場規模へ

いまから10年以上前の2004年、当時は水煮大豆が主流だった煮豆業界で、さらなる美味しさを追求し、大豆を「煮る（ゆでる）」ではなく「蒸す」という新発想の商品を発売したのが、（株）マルヤナギ小倉屋でした。マルヤナギは伝統食材を時代に合ったカタチで提供するという想いのもと、“そのまま使える利便性”で栄養素を逃がさない“蒸し豆”の啓蒙活動を行い、ここ5年は特に水煮豆へ猛追する勢いで市場を伸ばし、2018年には水煮豆に並ぶ市場まで成長し続けています。

