



二十四節気

秋分とは1年間で24等分にした**二十四節気**のひとつで、太陽が真東から昇り真西に沈むため、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。

秋分の日には、ご先祖様におはぎをお供えする風習があります。おはぎに使われている、**小豆**の赤色には災難から身を守り、邪気を払うとされこのような風習が広まりました。

<https://jpnpculture.net/shubunnohi/>
<https://cblog.benesse.ne.jp/miraika/2021/09/autumnal-equinox-day.html>

今月は**小豆**について紹介します。



小豆には**食物繊維**が多く含まれています。乾燥小豆40g(おおよそおはぎ1つ分)あたり9.9gの**食物繊維**が含まれており、これは同じ量のごぼうに比べて約4倍になります。

日本人食品標準成分表(八訂)

食物繊維を摂ると どんな良いことがあるの？

食物繊維は便秘を予防し、肥満や脂質異常症・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

食物繊維の目標量(1日あたり)

男性	女性
21 g 以上	18 g 以上

日本人の食事摂取基準(2020年版)

近年では、ヒトの腸管では消化・吸収されない成分であるにもかかわらず、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルに次ぐ「**第6番目の栄養素**」と称されるほど健康の維持増進に不可欠な成分と位置づけられ、その積極的摂取が推奨されています。

しかし、日本人の1日の平均摂取量は14gと推定され不足しています。小豆を含む豆類の他、野菜類、海藻類、きのこ類などに多く含まれます。サラダやお浸し、煮物等1皿プラスすると良いでしょう。

(疾患により、積極的摂取が望ましくない場合もあります。主治医・管理栄養士にご相談ください。)

<https://www.mame.or.jp/eiyoku/kinou.html>
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

簡単！おはぎ

作り方

- ①もち米をとぎ、たっぷりの水(分量外)につけ、1時間吸水させる。
- ②①をザルにあげ、水気を切って大きめの耐熱ボウルに入れ、分量の水を注ぐ。
- ③ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④一度取り出し、ゴムべらで全体を混ぜる。
- ⑤再びふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- ⑥電子レンジから取り出したら、すぐ濡らした綿棒で米粒をつぶす。
- ⑦濡らした手で5等分にし、俵型に成形する。
- ⑧つぶあんも5等分にし、薄く楕円形に伸ばした上に⑦を乗せて包んだら完成。

材料(5個分)

もち米 150g
水 175mL
つぶあん 200g

栄養量(1個分)

エネルギー 199kcal
食塩相当量 0.1g
たんぱく質 4.2g
炭水化物 44.8g
食物繊維 2.4g



<https://oishi-kenko.com/recipes/17879>



ホームページでも
ご覧になれます

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

