

豆の力で毎日元気

総合芸術コース・食文化専攻

豆のカグループ 西川雅祥

(メンバー) 臼井正司 大治滋子 岡田利男 檜木都弥子

昔から日本人に馴染み深く、栄養たっぷりの豆。しかし、近年の食生活の変化で摂取量は減少傾向にあり、生涯健康に生活していくために、豆を日常の食生活に充分に取り入れ、健康寿命を伸ばす方策を探究しました。

メンバーはこの趣旨に賛同した5人。まず、豆類の摂取についてのアンケートを食文化29期生及びその家族を対象に実施しました。豆類は栄養価が高く有益な食材であるにもかかわらず、食に関心があっても摂取が少なくなっている傾向があることが分かりました。

フィールドワークとしては、まず5月に丹波篠山市にある西紀ふれあい館で黒豆料理実習を行いました。地元の黒豆を使った7種の料理の実習をさせていただきました。また、黒豆卸しの老舗である小田垣商店では、丹波黒について、スライドによる解説を受け、より深く勉強をすることができました。



(黒豆の料理実習)

次に、7月に生産者と消費者を繋ぐ流通という観点から神戸市中央卸売市場本場での見学と講義を受けました。水産仲卸、青果せり、青果仲卸、食品衛生検査所の見学後、市場の概要説明を受けました。市場は食料品の安定供給が最大の使命であるとのことでした。

9月には、あずきミュージアムで栗まんじゅうの調理体験、工場見学、あずきミュージアムでの学習を行いました。徹底した衛生管理のもと「御座候」が生産されていました。



(小田垣商店)

6月には、「豆が及ぼす健康寿命への力」と題して、神戸女子大学家政学部の木村万里子教授による講義を受けました。木村先生は農学博士、管理栄養士養成課程の教授として、農学、栄養学などの観点から豆類を需要促進する研究をされており、私たちにも分かりやすい講義をしていただきました。

フィールドワークで学習した豆類のことについて、カレッジに持ち帰り、黒豆、小豆、加工品などを使った試作を数点行いました。

今回のグループ学習の研究から、以下のことを提言します。

タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養豊富な豆類を日々の食事にもっと取り入れていきましょう。

豆類を合わせて1日60g(乾燥豆だと30g)食べるようにしましょう。

「上手に豆類を食べて、健康長寿に暮らしていきましょう！」