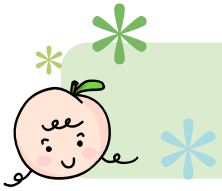

白いんげん豆のお話（中）

みなさん、こんにちは。今日は白いんげん豆のお話です。

白いんげん豆は南アメリカが原産で、１６世紀にヨーロッパに渡り、日本には１７世紀の江戸時代に中国から入ってきました。日本では主に､白あんの原料や和菓子を作るときなどによく使われます。外国では主におかずとして食卓に登場し、シチューや煮物として食べられています。

いんげん豆は、１０００種類くらいあり、白いんげん豆はその中の１つです。日本の白いんげん豆の主な産地は、北海道です。

白いんげん豆は栄養が豊富で、筋肉を作り、体の免疫を高めて病気にならないようにします。また、いんげん豆や大豆などの豆の仲間には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、生活習慣病の予防に効果のある栄養素です。しかし、この食物繊維は現代のほとんどの日本人に足りていません。なので、普段の食事でも積極的に豆類の食べ物を食べたいですね。

今日は、白いんげんのスープです。よくかんで、残さず食べましょう。