

## 枝豆の中の豆の栄養は 全部同じなのか。

### テーマ設定理由

普段食べる枝豆の、サヤの中の豆の数が同じでないことを疑問に思ったから。

### 仮説

枝豆の中の豆の栄養は1粒1粒が同じではなくて枝豆の中の豆の栄養は1粒1粒が同じではなくて、さや同士で栄養が同じだと思う。

### 予想される結論

全部同じではない。豆の数は3つや1つよりも2つの方が多いと思う。

### 研究・検証方法

- ①枝豆を用意して、サヤの中の豆の数を調べる。
- ②成分や調べられたら、糖度などを調べて、さやの中に入っている枝豆の数と成分の関係を比較する。
- ③その結果から派生させることができたなら、それに関係することを調べる。

### 検証結果

枝豆の成分や糖度は、自分で調べることができなかった。枝豆100gあたりの栄養素の資料のみ得られた。また、糖度の情報はあまり得られなかった。

食品100gあたり	生	ゆで	冷凍
エネルギー(kcal)	135	134	159
水分(g)	71.7	72.1	67.1
たんぱく質(g)	11.7	11.5	13
脂質(g)	6.2	6.1	7.6
炭水化物(g)	8.8	8.9	10.6
無機質(ナトリウム)(mg)	1	2	5
無機質(カリウム)(mg)	590	490	650
無機質(カルシウム)(mg)	58	76	76
無機質(マグネシウム)(mg)	62	72	76
無機質(リン)(mg)	170	170	190
ビタミンA(レチノール)(μg)	0	0	0
ビタミンA(カロチン)(μg)	260	290	180
ビタミンA(レチノール活性量)(μg)	22	24	15
ビタミンB1(mg)	0.8	0.6	1.2
ビタミンB2(mg)	0.1	0.1	0.2
ビタミンB3(mg)	6.5	5.8	8.2
ビタミンB5(mg)	2.5	2.1	3.8
ビタミンB6(mg)	30	35	28
ビタミンB12(μg)	0.35	0.24	0.28
ビタミンE(mg)	0.15	0.13	0.13
ビタミンK(μg)	27	35	27
食物繊維(g)	5.0	4.6	7.3

### ○市販の枝豆

- 1つ入っているサヤ：1個
- 2つ入っているサヤ：27個
- 3つ入っているサヤ：4個

### ○冷凍枝豆

- 1つ入っているサヤ：7個
- 2つ入っているサヤ：45個
- 3つ入っているサヤ：39個

### 枝豆の品種

#### ○「青豆」「茶豆」「黒豆」の3つに区別される

青豆	茶豆	黒豆
○国内で最も多く流通している	○主にサヤの中に2粒入っていて、3粒以上はほとんどない	○正月用の煮豆などに使われている
○節の間が狭いため、1つのサヤに豆が2,3粒入っている	○主要地方は東北地方	○生産量が少ないため、あまり市場に出回らない
○主要地方は関東地方		○関西で多く栽培されている

### 考察

市販の枝豆は、1粒が1個、3粒が4個で2粒が27個あったことから、茶豆であったと考えられる。冷凍枝豆は、1粒が7個、3粒が39個、2粒が45個と2粒と3粒がたくさんあったことから青豆であったのではないかと考えられる。

### 今後の展望

枝豆の成分は100gあたりでしか知ることができませんでしたが、なぜ豆が2つ入っていることが多いのかについて知ることができて良かったです。今回の枝豆の特徴をきっかけに、他の野菜の特徴や旬などの知識について、もっと深めていきたい。

### 出典

- えだまめ日和：<http://www.edamamebiyori.com/nutrition.html>
- 野菜ナビ：<https://www.yasainavi.com/>
- 千葉県：<https://www.pref.chiba.lg.jp/>
- 栽培屋：<https://saibaiya.com/harvest-edamame/>