

インゲンマメは体に良い成分がいっぱい！

～インゲンマメの機能性成分の実態と変動要因～

概要 Abstract

インゲンマメ（金時類、手亡類など）は多くの機能性成分を含んでいますが、加熱調理後の機能性成分含量の情報は不足していました。

加熱調理後のインゲンマメの機能性成分含量が条件の違いでどのように変わるのか調べました。

成果 Results

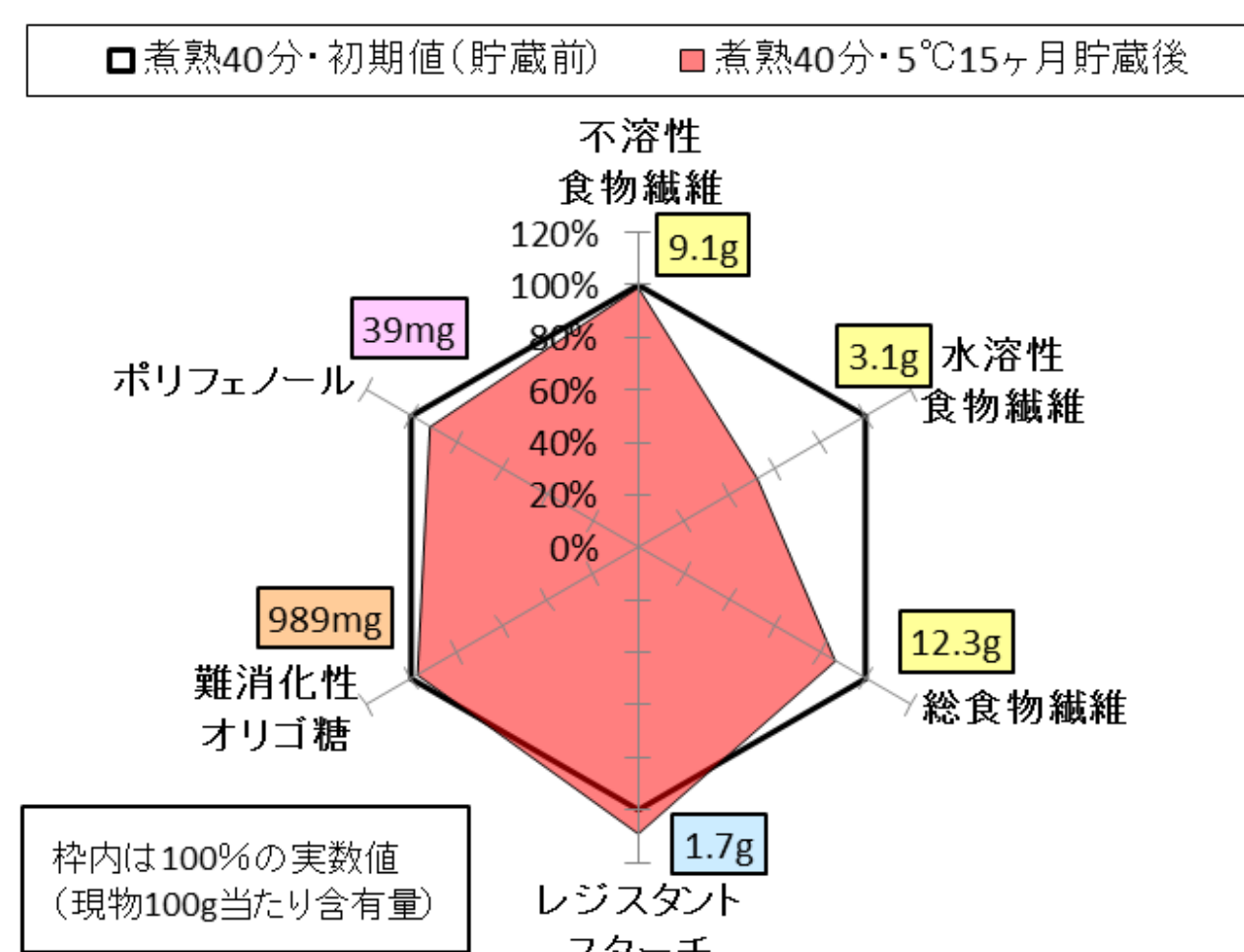
①豆の種類による違い（金時類、手亡類）

	煮熟20分後・現物100g当たり含有量の範囲			
	食物繊維 (総量g)	レジスタント スターチ (g)	難消化性 オリゴ糖 (総量mg)	ポリフェノール (mg)
金時類	12.6～14.5	1.8～2.0	1014～1213	31～40
手亡類	12.0～13.2	1.4～1.7	711～1112	13～16

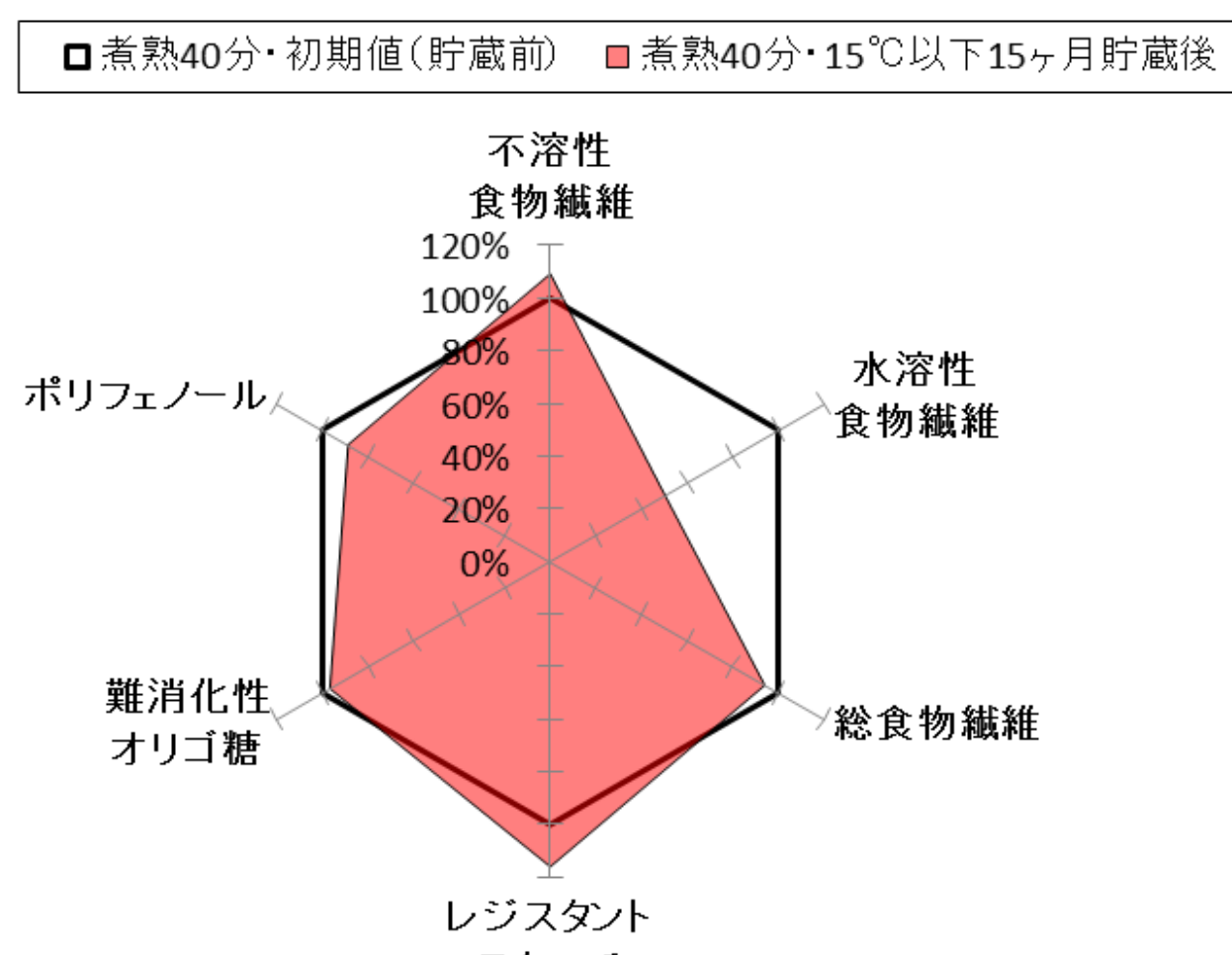
注) 金時類10事例、手亡類6事例 (H25～26年十勝農試産)

②貯蔵温度による違い（金時類）

5℃15ヶ月貯蔵後（初期値に対する%）



15℃以下15ヶ月貯蔵後（初期値に対する%）



食物繊維

- ・消化器官で消化されない成分の総体
- ・不溶性は便秘改善や腸疾患予防効果、水溶性は糖や脂質の代謝改善やプレバイオティク効果（乳酸菌等を介してのプラス効果）

レジスタントスターチ

- ・腸内で消化されないデンプン類で、一部は食物繊維に含まれる
- ・整腸作用、血糖上昇抑制、脂質代謝改善、プレバイオティク効果。

インゲンマメの4つの機能性成分

難消化性オリゴ糖

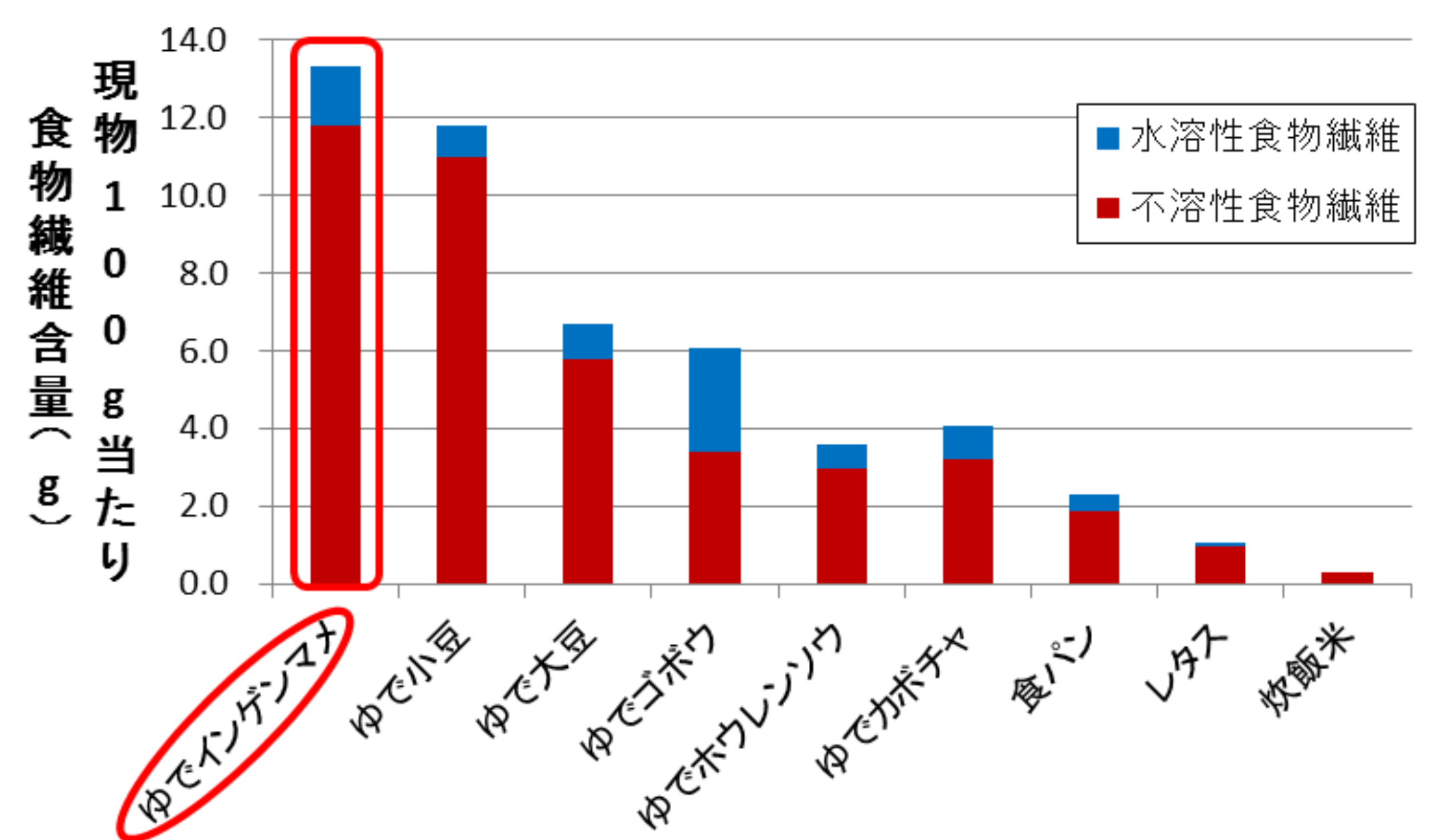
- ・腸内で消化されにくいオリゴ糖
- ・食物繊維に似た生理作用を持つ（プレバイオティク効果等）

ポリフェノール

- ・生活習慣病や老化、癌などの病気の要因とも言われる活性酸素を除去する成分。

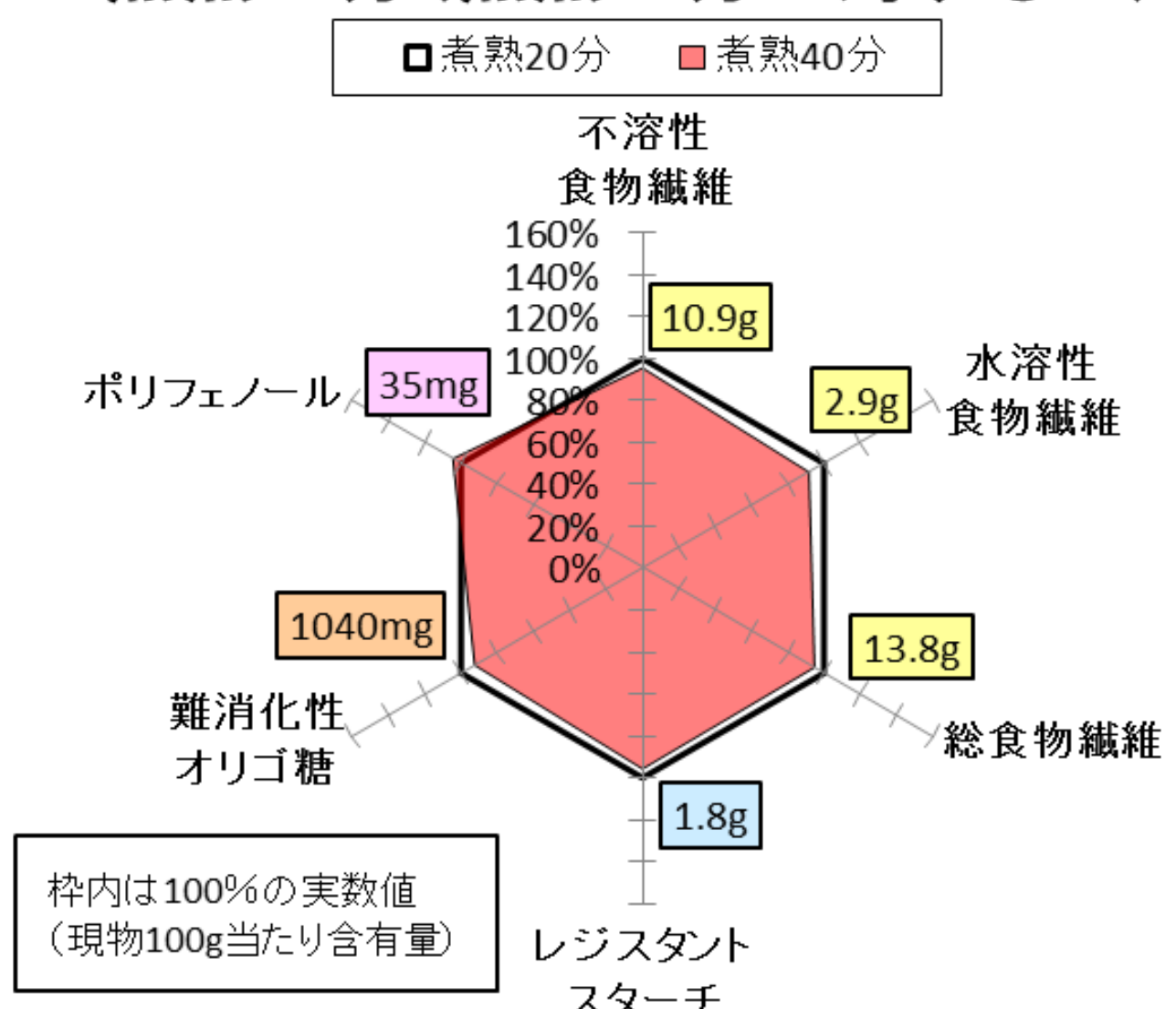
ちなみに…

インゲンマメの食物繊維含量は食品の中でもトップクラス！（日本食品標準成分表七訂より）

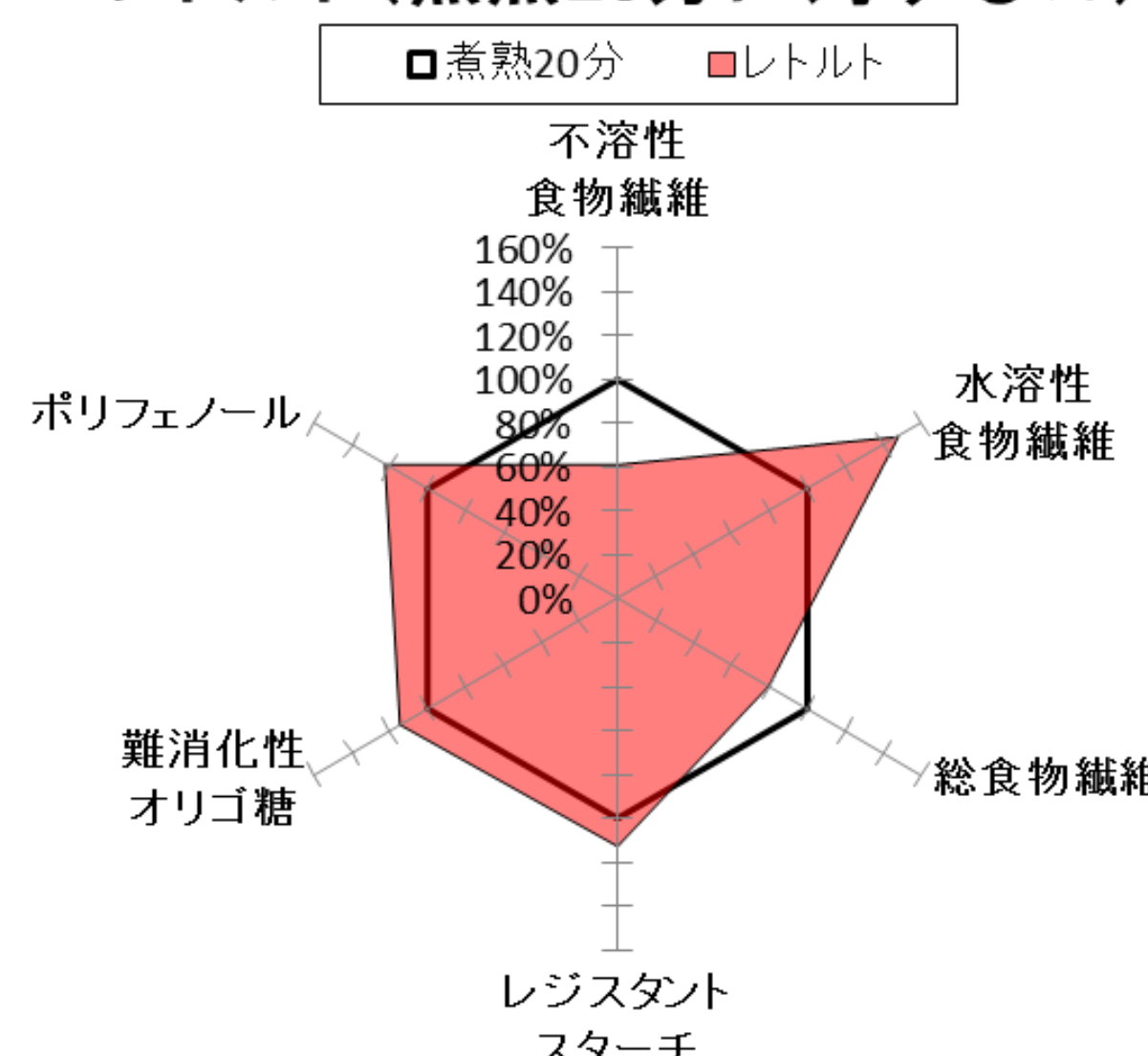


③調理加工方法による違い（金時類）

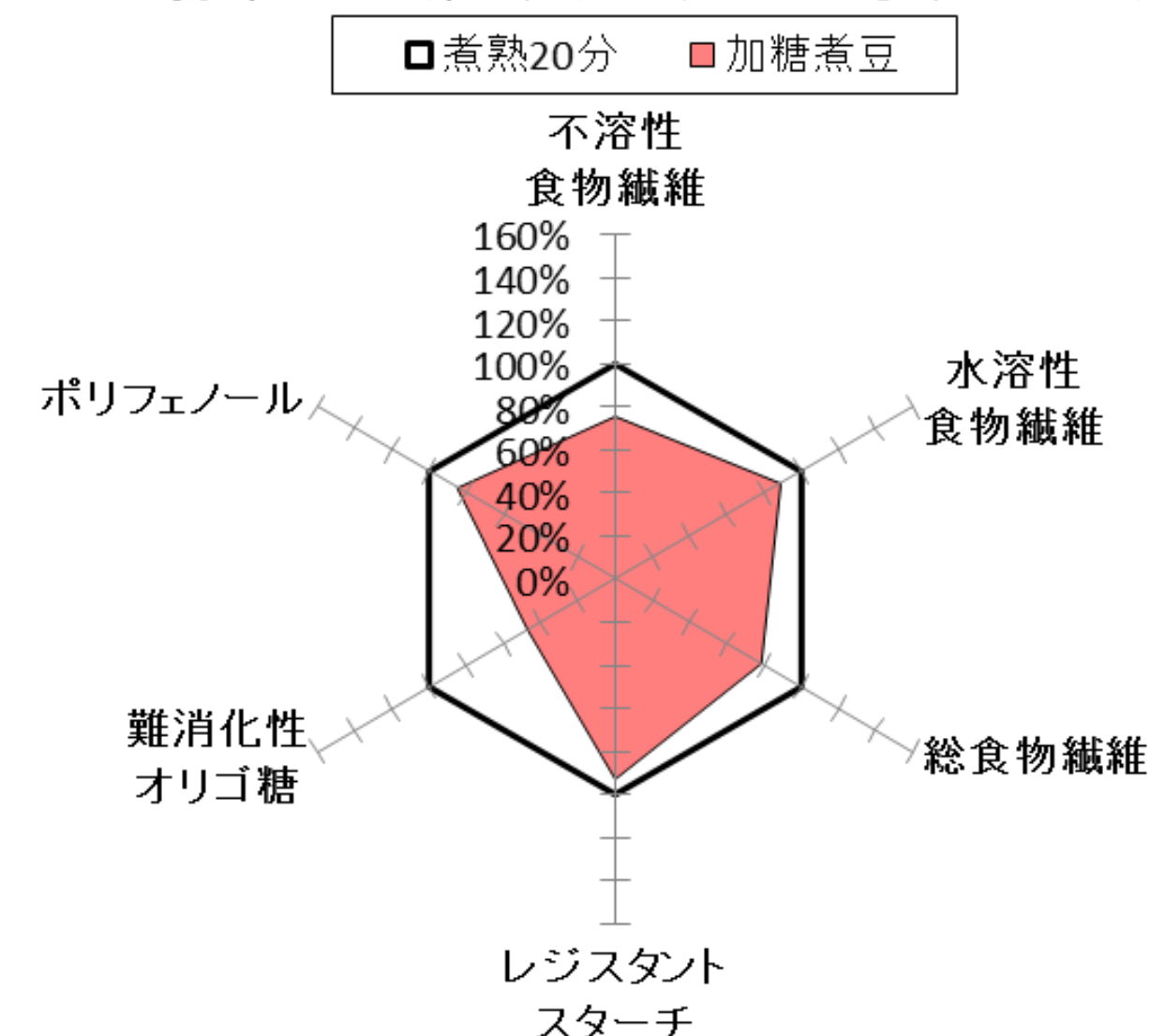
煮熟40分（煮熟20分に対する%）



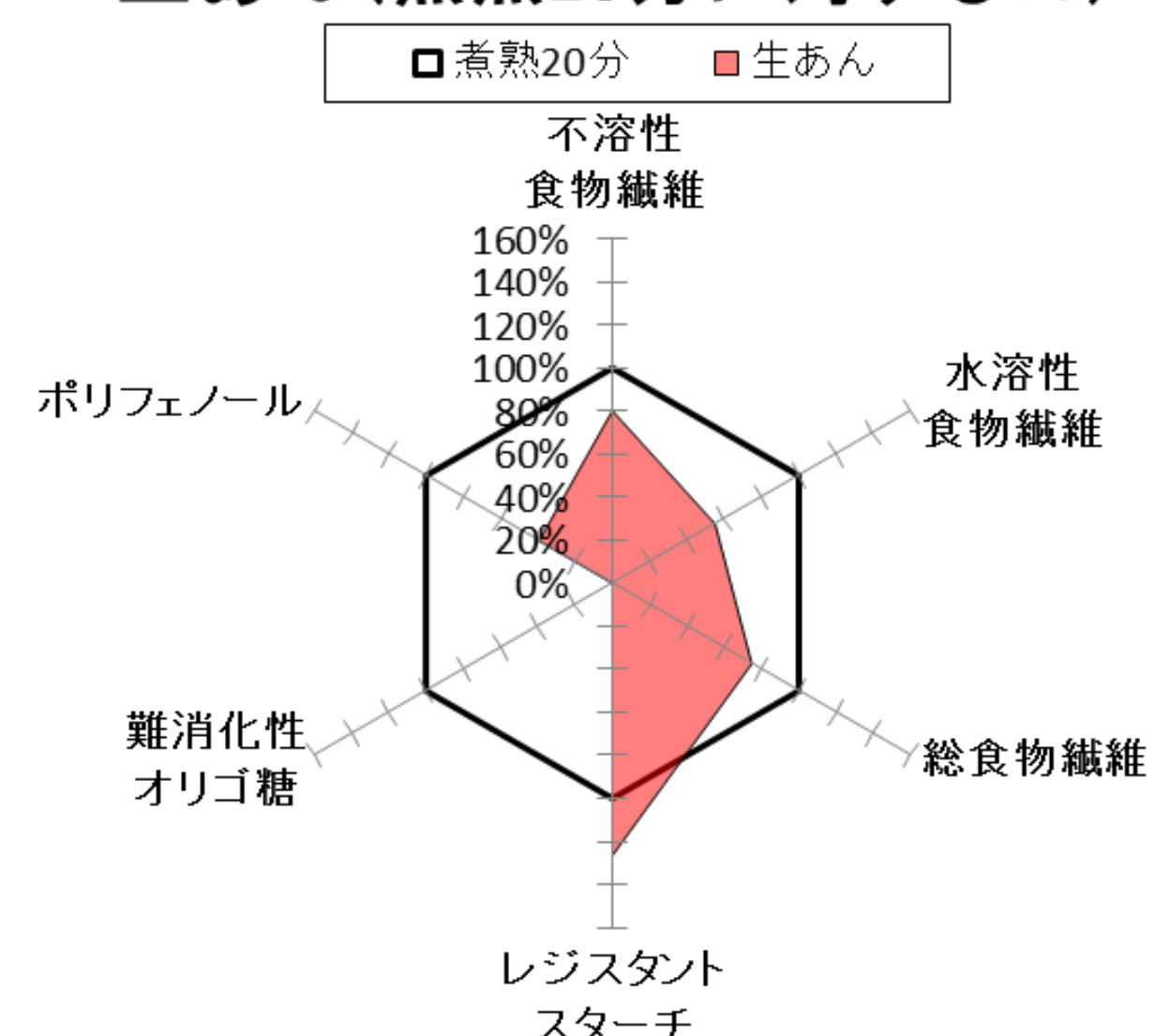
レトルト（煮熟20分に対する%）



加糖煮豆（煮熟20分に対する%）



生あん（煮熟20分に対する%）



普及 Dissemination

・消費者に対するインゲンマメ機能性のPRや、流通業者の販売促進、食品加工業者の商品開発等に活用されます。

連絡先 Contact

中央農業試験場作物開発部 0123-89-2001
農産品質グループ central-agri@hro.or.jp