



# 国産 十タマメ茶



# なた豆ってどんな豆？

- ・なた豆はマメ科の1年草（収穫時期は7～9月）で、丈は5メートル以上、サヤは40～60センチになるマメ科最大級の植物です。サヤの形が楕円形になり、その見た目が刃物の「鉞」に似ている事から「鉞豆」「刀豆（トウズ）」と呼ばれています。英語名は「ジャック・ビーン」、イギリス童話の「ジャックと豆の木」のモデルと言われています。

## なた豆の歴史

- ・中国では明の時代に編集された中国医学にも登場し、漢方薬や薬膳料理に「病気に負けない免疫力をもたらす生薬」として日常生活に取り入れています。
- 日本でも煮豆や餡、お茶として食されており、一番の身近な食品としては「福神漬け」の材料に使われています。
- なた豆のサヤの裁断された形が七福神の「布袋様」が持っている軍配の形に似ている事や、なた豆の生命力が強く、ぐんぐんと勢いよく生長する事から、縁起の良い豆、商売繁盛のお守りなど縁起物の食材として使われています。

## なた豆の種類

なた豆は白なた豆、赤なた豆、立なた豆の3種類がありますが、食用としては赤なた豆、白なた豆が利用されています。



なた豆（サヤ）



なた豆（サヤ 裁断）



赤なた豆（豆）



白なた豆（豆）

# なた豆（茶）のチカラ

## なた豆に含まれる栄養素

- ・なた豆には「ウレアーゼ」「カナバニン（アミノ酸）」「コンカナバリンA」などの多くの有効成分が含まれている事が調べられており、様々な健康に対する働きが期待されると言われております。

### ① 腎機能を高める効果（腎臓を強くする）

ウレアーゼの働きが有毒な物質を体外に排出を助け、コンカナバリンAは腎臓のろ過機能の回復に役立つといわれています。腎機能の低下による回復や強い腎臓維持に効果的です。

### ② 炎症緩和・抑制効果（膿を排出する）

カナバニンの働きには、血液・体液の流れを促進する効果の他、炎症を抑える働きがあります。蓄膿症、歯周病（歯槽膿漏）、吹き出モノやむくみ、痔など膿が原因の症状の改善に効果的です。



また歯周病（歯槽膿漏）の改善は、口腔内の善玉菌のバランスが良くなり口臭予防・改善にも繋がります。

最近ではなた豆（エキス）を配合した歯磨き粉も販売され、なた豆が歯周病・口臭予防に効果的であることが有名になってきており、人気が出てきています。

### ③ ダイエット効果・便秘改善

なた豆に含まれる「サポニン」には、脂肪の吸収を遅らせる働きがあり、高脂肪食の摂取により引き起こされる体重増加を抑える働きが報告されています。

また食物繊維、アミラーゼ（炭水化物消化酵素）の働きも、便秘の解消やお腹の調子を整える働きに効果的です。