

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

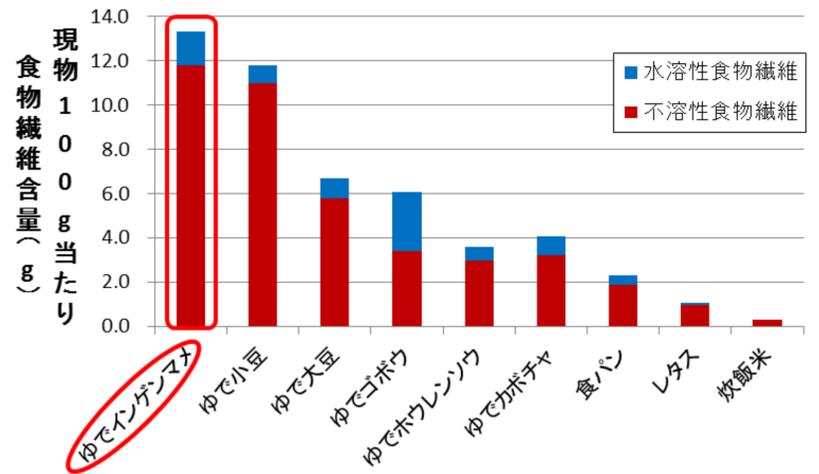
①豆の種類による違い（金時類、手亡類）

	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)

ちなみに…

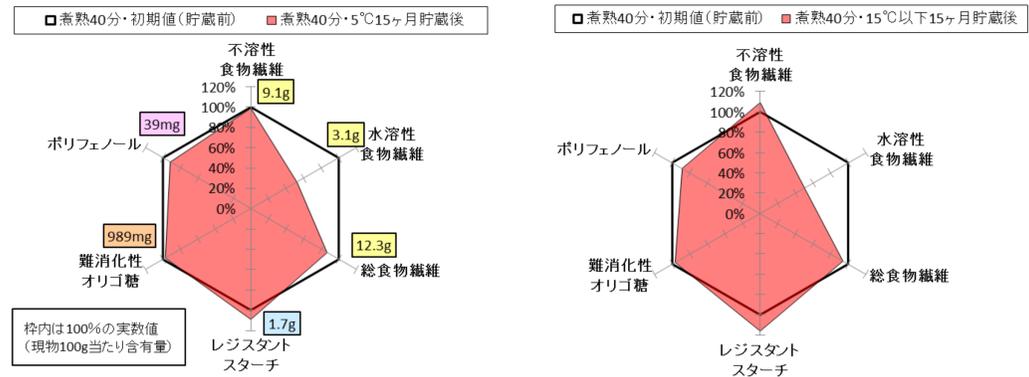
インゲンマメの食物繊維含量は食品の中でもトップクラス！（日本食品標準成分表七訂より）



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%）



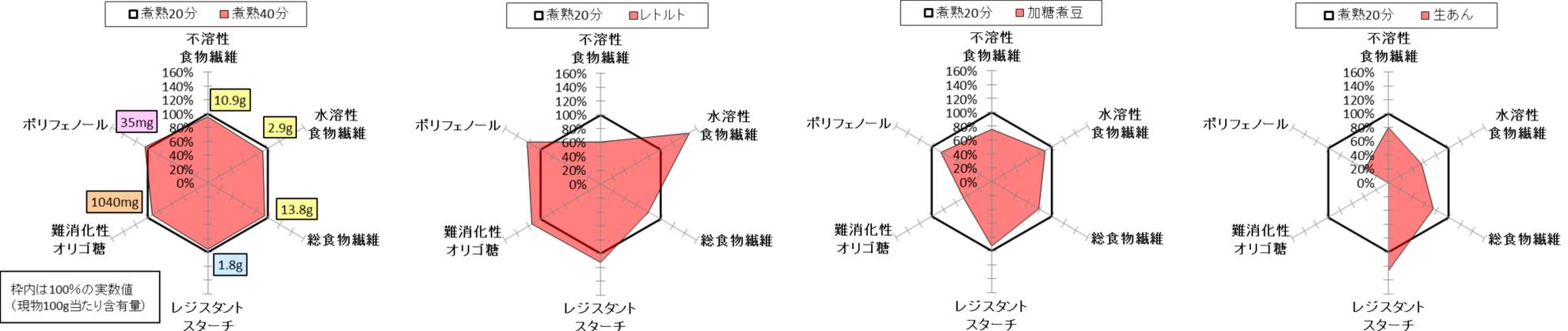
③調理加工方法による違い（金時類）

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