

今、再注目されている大豆製品について

世界の最長寿国になった日本。この要因の一つとして注目されるのが、栄養バランスの良い日本食です。日本人は大豆をうまく食生活に取り入れてきました。大豆を蒸したり煮て食べる他に、豆腐や納豆などの加工食品にしたり、醤油や味噌などの調味料として利用したり、日本食と密接な関係を築いています。しかし、その摂取量は年々減少しています。

『健康日本 21』での大豆製品の摂取目標量 1日あたり 100gに対して、現在の日本人の摂取平均量は 1日あたり約 60g程度しか摂れていません。ぜひ大豆の良い部分を知って、食事に取り入れてみましょう♪



「畑の肉」と呼ばれる大豆

大豆は肉に匹敵する量のたんぱく質(筋肉や内臓のもととなる栄養素)を含んでいます。必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質を、栄養価の高い「良質のたんぱく質」と呼びます。肉や卵はこの良質のたんぱく質を豊富に含む代表的食品です。アミノ酸スコアが100である肉や魚と同様に、大豆たんぱく質は植物性たんぱく質のなかで唯一、アミノ酸スコアが100と評価されており、動物性たんぱく質と同様に必須アミノ酸をバランス良く含んでいる良質なたんぱく質といえます。



大豆100g中の栄養成分

食品に含まれるタンパク質量(100gあたり)



大豆のお肉「大豆ミート」

大豆を原料として肉の食感と味に似せた加工食品です。肉と比較してヘルシーであるため、ヴィーガン以外にも健康思考で利用する方も多いです。カップヌードルの謎肉も大豆を原料に作られているようです♪
その他外食チェーン店などでもいろいろな商品が販売されています。



大豆のその他の栄養素

レシチン

リン脂質の一種

◇コレステロールなど血中脂質の低下

サポニン

渋み、苦み、えぐみのもと通常はいわゆる「アク」として除去される

◇抗酸化作用
◇コレステロールなど血中脂質の低下

イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンと同様の作用を示すとされている

◇骨粗しょう症の予防
◇更年期の不調改善

食物繊維

不溶性食物繊維・水溶性食物繊維をともに多く含む

◇便秘予防
◇肥満防止

旬の食材でクッキング☆



たまねぎ

多く含まれる栄養素

- カリウム ● ケルセチン
- 硫化アリル など

効果

- 高血圧予防 ● 抗酸化作用
- 疲労回復 など

蒸し大豆と新玉ねぎのマリネ

材料 (4人分)

- ・蒸し大豆 100g
- ・新玉ねぎ 1/2個
- 【合わせ調味料】
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 2g
- ・こしょう 少々



※写真は4人分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	8.5g
食塩	0.5 g
食物繊維	3.0g

<作り方>

- ① 新玉ねぎは皮をむいて粗みじん切りにする。
- ② ボウルに合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①と蒸し大豆、②を合わせて、全体をよく混ぜ合わせる。1時間程度冷蔵庫で冷やすと、味がなじんで美味しくなります♪

保存容器で3~4日持ちます。サラダにドレッシングとして使ってもおいしいです★

まめ知識

SDGsと大豆の関係



SDGs(Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)とは 2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された 2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標

現在、排出されている温室効果ガスの15%が牛などの家畜のガスであること、動物を育てることで、家畜の食料となる餌が大量に必要な分、森林が大量に伐採されているという問題があります。

これらの環境問題のためにも同じタンパク質源として大豆製品を積極的に摂ることがSDGs目標の達成につながり、持続可能な世界に貢献することが考えられています。

