



### もっとりたい大豆の栄養

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養豊富な食品で、重要なたんぱく源として知られています。しかし日本では大豆製品を食べる量が年々減っています。『健康日本 21』での大豆製品の摂取目標量 1 日当たり 100g に対して、現在の日本人の摂取平均量は 1 日あたり約 50g 程度しか取れていません。4 月からの新生活に『大豆』をとり入れ、食事のバランスを整えましょう。



### 大豆の栄養

大豆の特徴は良質のたんぱく質が豊富に含まれていることです。たんぱく質は人間の筋肉や内臓など体の組織をつくる重要な栄養素で、主に肉や卵などの動物性食品に多く含まれています。

大豆は植物性食品にも関わらず、それらの食品に匹敵する量の良質なたんぱく質を含んでいます。

他にもコレステロールの低下を助ける『大豆レシチン』『大豆サポニン』、骨の健康維持に関わる『イソフラボン』、代謝に関わるビタミン・ミネラルなどの栄養素が含まれています。



### お米と大豆は理想的なパートナー

昔から、日本人は主食であるお米と大豆加工品を組み合わせて食べてきました。これは栄養学的に優れた食べ合わせであることが分かっています。

大豆には体内で作ることができない必須アミノ酸が豊富に含まれています。お米には必須アミノ酸が不足していますが、大豆に不足しているアミノ酸を豊富に含んでいます。そのため、お米と大豆を組み合わせて摂ることでお互いの栄養を補い合い、栄養バランスを整えることができます。



### 大豆から作られる食品

#### 《豆腐》

豆腐と言えば「もめん豆腐」と「きぬ豆腐」。この2種類は製造工程の違いによって分けられますが、栄養価にもそれぞれ特徴があります。

#### ◆もめん豆腐

もめん豆腐は、一度固めた豆乳を崩し、圧力をかけて水分を絞ったものです。水分を絞ることで栄養分が凝縮され、きぬ豆腐に比べてたんぱく質、カルシウム、鉄分等を多く含みます。

煮崩れしにくいので、鍋や麻婆豆腐などに向いています。

#### ◆きぬ豆腐(絹ごし豆腐)

きぬ豆腐は濃い豆乳をそのまま固めたものです。もめん豆腐に比べて、水に溶けやすいビタミンB群やカリウムを多く含みます。

口当たりがなめらかなので、冷奴やサラダ、お吸い物などに向いています。



#### 《納豆》

納豆は発酵する過程で、大豆そのものに比べビタミンB<sub>2</sub>が約2倍に増加します。特有のネバネバ成分は納豆菌が作り出すアミノ酸の1種で、胃壁を保護したり、老廃物の排泄などを手助けします。

又、納豆菌が作る『ナットウキナーゼ』は納豆特有の酵素で血液の流れをサラサラにする手助けをし、動脈硬化や生活習慣病の予防に役立ちます。

**※薬の「ワーファリン」を服用している方は薬の効果が低下するので納豆は食べないようにしましょう。**



#### 《豆乳》

豆乳には無調整豆乳(大豆を絞ったままのもの)と調製豆乳(大豆を絞ったものに味付けしたもの)の2種類があります。

調製豆乳は加工で加えた調味料の分、無調整豆乳に比べ、エネルギーや糖分が多くなりますので、大豆そのものに近い栄養をとりたいという方には無調整豆乳がおすすめです。



#### 《大豆粉》

大豆粉は生大豆を粉にしたもので、大豆の豊富な栄養を効率よく摂取できます。炒り大豆を粉にした『きな粉』に比べて香りが少ないのが特徴で、小麦粉などに混ぜて様々な料理に加える事ができます。

例えばパンケーキの材料として小麦粉の半量を大豆粉に置き換えてつくった場合、小麦粉だけで作ったパンケーキに比べて、**鉄分・カリウム・食物繊維は約4倍、たんぱく質・カルシウムは約2倍に増加します。**どれも通常の食事では不足しがちな栄養ですので、大豆粉を活用し補給することをおすすめします。

参考：[タニタの健康応援ネット 新しい大豆の食べ方 最新大豆食品で栄養UP]

### 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ**

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283