

2月3日は節分

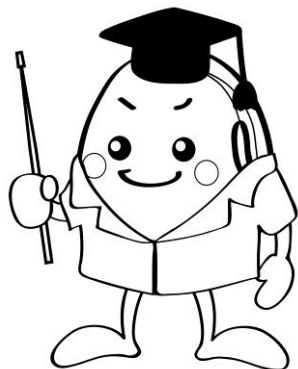


大豆と大豆製品を見直そう



大豆は、日本の食生活の中で、そのまま料理に使う以外にも、みそやしょうゆなどさまざまな加工食品として利用されてきました。節分の豆まきで目にするこの機会に、大豆のことをよく知みましょう。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、100g中約35gも含まれています。そして、脂質や炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物せんいも多いほか、イソフラボンやサポニン、レシチンなどの成分が豊富です。



イソフラボン

抗酸化作用があり、骨粗しょう症の予防や更年期障害の解消に有効です。

サポニン

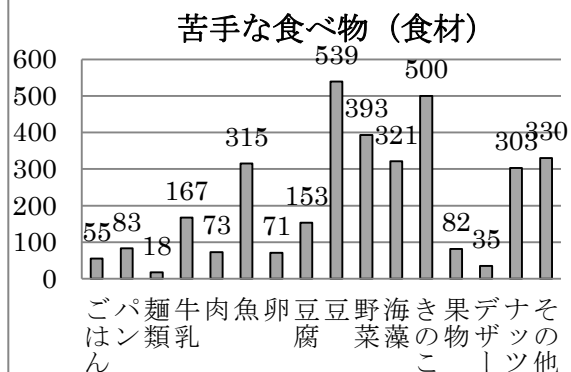
抗酸化作用と、がんや生活習慣病などを予防する働きがあります。

レシチン

高脂血症の改善や、記憶力・集中力を高めます。

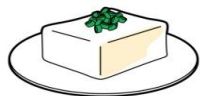
昨年のアンケートでも、豆は、苦手な食べ物トップでした。

日本人が、肉をあまり食べなかった頃、豆は、貴重なたんぱく源であり、健康を支える食品でした。食の欧米化で生活習慣病にかかる人が増えている今、大豆の栄養が見直されています。



大豆製品

豆腐



大豆の栄養を吸収しやすい食品です。カルシウムなど、ミネラルが豊富です。

納豆



大豆を納豆菌で発酵させたもの。納豆菌は、腸内環境を整えます。

みそ



大豆と塩こうじを原料に発酵させてつくります。コレステロールの低減、がん予防、老化防止に力を発揮します。

しょうゆ



大豆、小麦、こうじ、塩を原料に、発酵させてつくります。殺菌力や旨み成分があります。



その他



おから、豆乳、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、きな粉、油など、たくさんの食品が大豆から作られています。