



大豆のよさを見直そう!

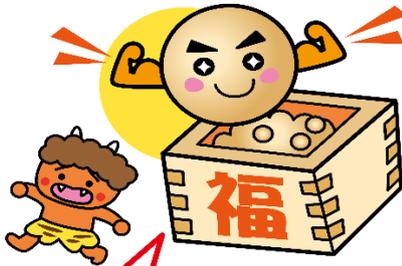


豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防



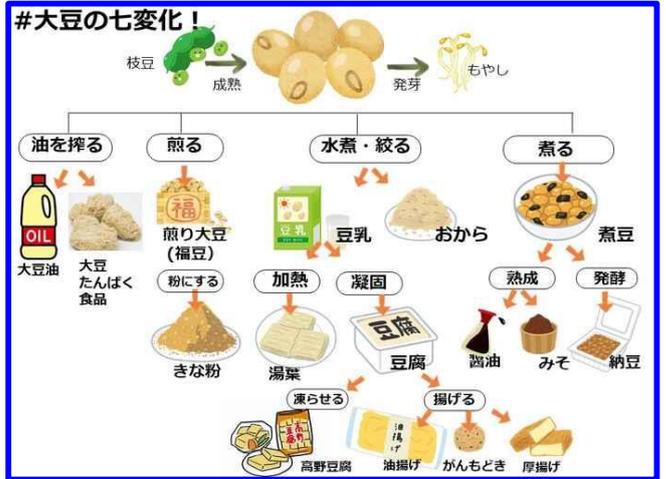
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用※
- レシチン……………動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

「大豆は燻の肉」という言葉は、一説によると明治6(1873)年、ウィーン万国博覧会に日本や中国から出品された大豆の栄養成分を調べたオーストリアの学者が言い出したといわれ、それは大豆が牛肉に近いたんぱく質や脂肪を含んでいたからです。

給食にもよく使われる大豆。大豆に含まれる油の主成分であるリノール酸、大豆のたんぱく質、食物繊維には血液中のコレステロールを下げる働きがあり、さらに大豆中の微量成分にもコレステロール低下や抗酸化作用があることが注目されています。しかし大豆は、生のままでは消化吸収が悪いため、加熱して食べないと、人間の体の中で消化されません。



そのため、昔から日本人は、煮たり、蒸したり、焼いたりして大豆を食べてきました。しかもそれだけでなく、みそや納豆のように発酵処理をしたり、豆腐、豆乳のように大豆をうまく加工し、消化吸収がよく、食べやすいようにした食品を作ってきました。最近では大豆たんぱく質を利用した人工肉も注目されていて、宗教や思想信条から動物性食品を避けて生活している菜食主義者の人などに利用されています。

ご飯とみそ汁のベストマッチ

たんぱく質は、アミノ酸から成り立ちますが、米のたんぱく質に不足する「リジン」というアミノ酸は、みそや豆腐に多く含まれています。ですので、日本で昔から食べられてきた「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」、「ご飯と冷やっこ」といった組み合わせは、じつは栄養学的にも不足するアミノ酸を互いに補うことのできるベストマッチな献立になります。



今月のこんだて紹介【きなこ豆・大豆かりんとう】

【きなこ豆】

<材料(10人分)>

- 煎り大豆 70g
- 黒砂糖 8g (小さじ2)
- きな粉 7g
- 水 5cc (小さじ1)

【作り方】

- ① 煎り大豆は、香ばしく乾煎りする。
- ② 黒砂糖と水を合わせ、火にかけ①の大豆を加え全体にからめる。
- ③ 大豆を混ぜながらきな粉を振り入れ大豆がパラパラになるまで焦げないように混ぜる。

(温かいうちは柔らかいですが、冷めるとカリカリになります。)



【大豆かりんとう】

<材料(10人分)>

- 煎り大豆 60g
- 黒砂糖 15g (大さじ1)
- でん粉 2g
- 水 4cc (小さじ1)

【作り方】

- ① 煎り大豆は、香ばしく乾煎りする。
- ② 黒砂糖と水を合わせ、火にかけ①の大豆を加え全体にからめる。
- ③ 大豆を混ぜながらでん粉を振り入れ大豆がパラパラになるまで焦げないように混ぜる。