

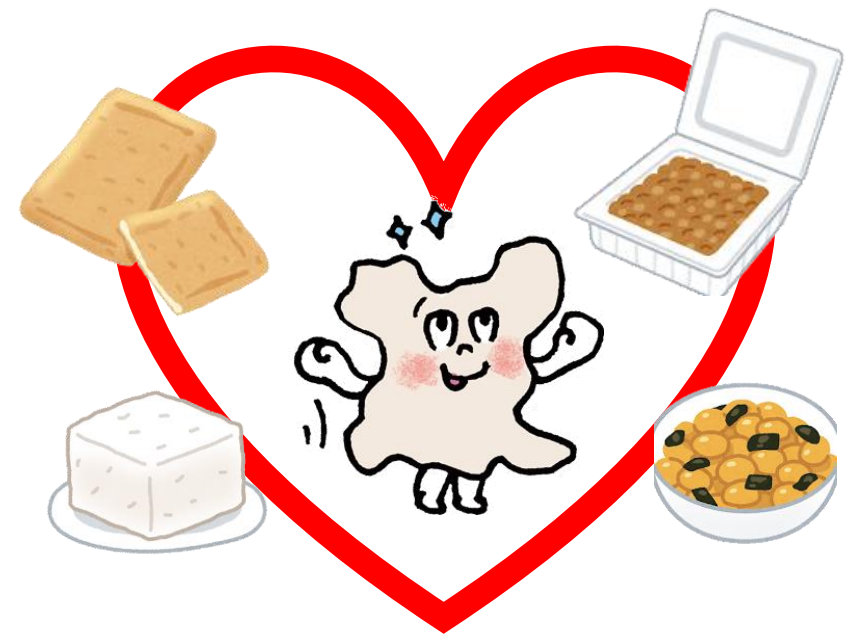
世界も注目！

大豆の健康まめ知識

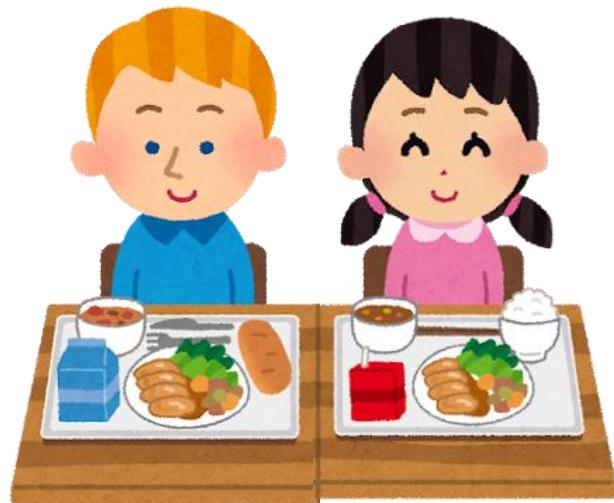
大豆は蒸したり、煮たりして食べるほか、みそやしょうゆなどの調味料、豆腐や納豆などの加工食品になり、古くから日本の食生活を支えてくれています。今回はヘルシーフードとして世界中が注目している大豆の栄養についてご紹介します。

大豆まめ知識1 盛岡市は大豆がお好き？

総務省で行っている家計調査（令和元年～令和3年）の品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキングにおいて、盛岡市は、大豆加工品の購入金額1位、豆腐の購入金額2位、納豆の購入金額4位など、大豆やその加工品が好きな市といえます。



大豆まめ知識2 大豆はたんぱく質豊富な「畑のお肉」



様々な人種、思想や文化、疾患を持つ人々が暮らす中で「食の多様性（フードダイバーシティ）」が進んできています。そんな中、肉や魚、卵などと同程度のたんぱく質を含む大豆は世界でも注目の的ですが、

また、噛む力や飲み込む力が弱くなってしまった方にとって、舌で簡単につぶすことができる豆腐は、重要なたんぱく質源の一つです。

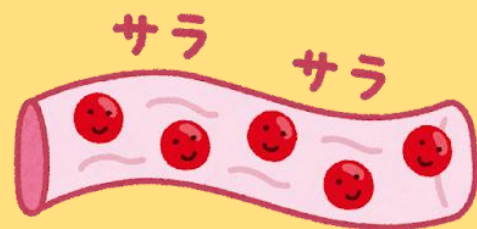
大豆まめ知識3 大豆には健康をサポートしてくれる栄養がいろいろ♪

大豆イソフラボン



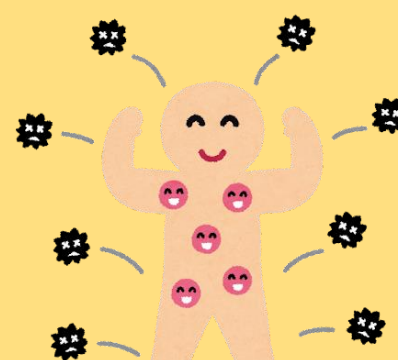
女性ホルモンのエストロゲンと似たはたらきがあるといわれ、更年期障害の予防や緩和、骨粗しょう症や乳がん、前立腺がん等の予防効果が期待される。

大豆レシチン



余分なコレステロールが血管壁に溜まるのを防ぎ、悪玉と呼ばれるLDLコレステロール減らす効果がある。

サポニン



抗酸化作用があり動脈硬化を予防する。また免疫力をUPする働きがある。

大豆オリゴ糖



腸内でビフィズス菌の餌となり、腸内環境を整えてくれる。

大豆まめ知識4

緑黄色野菜との組み合わせでさらに栄養価アップ!

栄養豊富な大豆ですが、ビタミンAとビタミンCは少なめ。これらの栄養を多く含むトマトやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜と組み合わせて食べると栄養価がアップします。



大豆まめ知識5

発酵でさらなるパワーを発揮!



大豆を発酵することによってできる納豆は、大豆にはない「ナットウキナーゼ」という栄養成分を含みます。このナットウキナーゼは血管につくられる血栓を溶かす効果があります。この成分は熱に弱いので、加熱せず食べるのがおすすめです。

※内服している薬によっては、納豆を食べてはいけない方もいるため、主治医にご確認ください。

大豆を使った簡単レシピ

1. トマキム納豆やっこ

材料(2人分)

| | |
|-------|-------------|
| 絹ごし豆腐 | 100g (1/4丁) |
| 納豆 | 40g (1パック) |
| トマト | 50g (1/4個) |
| 白菜キムチ | 30g |
| 小ねぎ | 10g |
| ごま油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① トマトは一口大、キムチは粗みじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 納豆、トマト、白菜キムチ、ごま油を混ぜ合わせる。
- ③ 絹ごし豆腐に②をのせ、小ねぎを散らす。

緑黄色野菜のトマトを納豆に加えることで、大豆に不足ぎみなビタミンCを補うことができます。



2. 大豆ごはん

材料(2合/5人分)

| | |
|--------|----------|
| 米 | 2カップ |
| 大豆(水煮) | 75g |
| 青のり | 小さじ2と1/2 |
| 白いりごま | 10g |

【作り方】

- ① 大豆の水煮は水気をきる。
- ② 炊飯器に米と分量通りの水を入れ、①を加えて炊く。
- ③ 炊けたごはんには青のりと白いりごまを混ぜ合わせる。

大豆の水煮を使用することで、主食のごはんへ手軽にたんぱく質をプラスできます。



(1人分栄養価)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----------|---------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| トマキム納豆やっこ | 94kcal | 6.6g | 5.8g | 71mg | 1.6mg | 2.5g | 0.4g |
| 大豆ごはん | 238kcal | 5.7g | 2.5g | 47mg | 7.1mg | 3.5g | 0.1g |