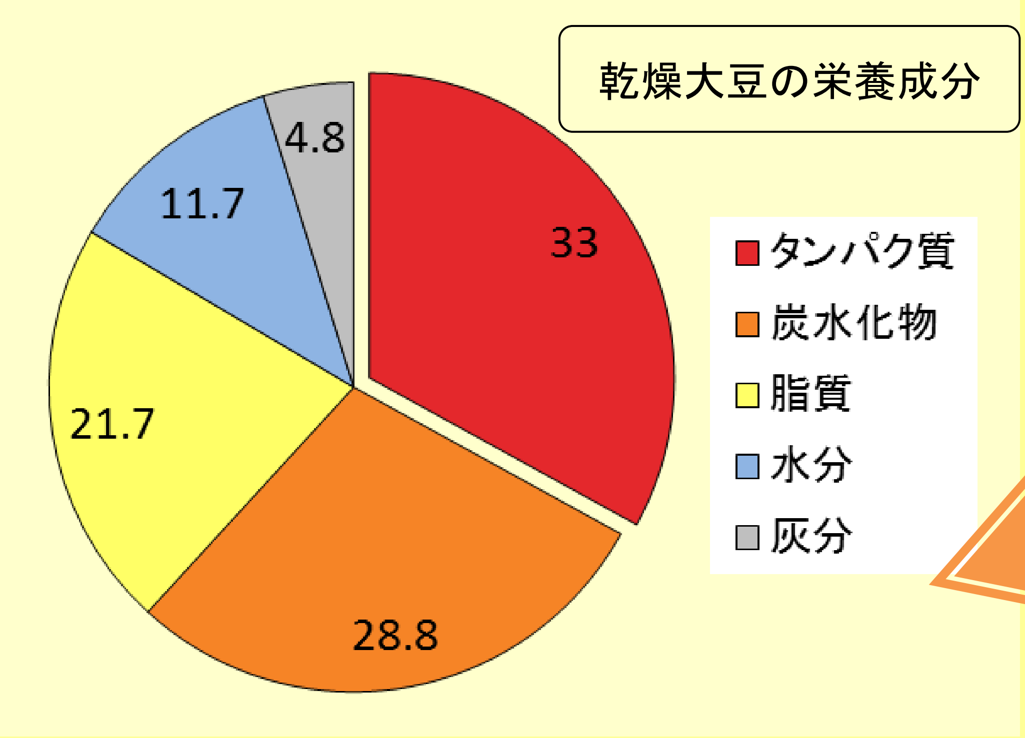
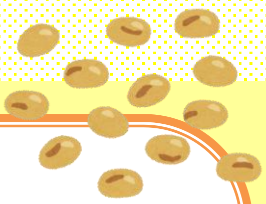
日本食に欠かせない「大豆」のちから

大豆は私たち日本人にとって、とても身近な食材。そのまま食べるだけでなく、きな粉や豆腐、味噌、醤油など形を変えて毎日のように食卓に登場しています。今回はそんな大豆の栄養パワーに注目してみましょう。



乾燥大豆の約 30%はたんぱく質です。必須アミノ酸をバランスよく含み、肉や卵にも負けない良質のたんぱく質であることから大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。

大豆に含まれる注目の栄養素



大豆イソフラボン

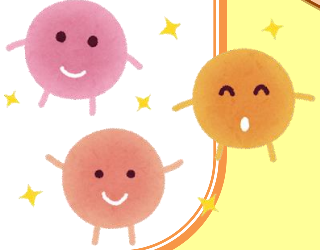
骨の健康維持に効果があるとされています。また、更年期の不調の改善に役立つという報告もあります。

大豆レシチン

コレステロール低下作用があるとされています。

オリゴ糖

腸内の善玉菌を増殖させることでお腹の調子を整えるとされています。



大豆は低カロリーでたんぱく質がたくさん摂れるだけでなく、嬉しい栄養成分やビタミン、ミネラルが豊富なんだよ♪

ポークビーンズ

1人分

・エネルギー	３５２kcal
・たんぱく質	１７．４ｇ
・脂質	１９．４ｇ
・炭水化物	２８．９ｇ
・食塩相当量	２．０ｇ

＜材　料：２人分＞

	・大豆（水煮）	１５０ｇ
	・厚切りベーコン	６０ｇ
	・セロリ	１/３本
	・じゃがいも	中１個
	・玉ねぎ	小１/２個
	・ブロッコリー	１/４株
A	・カットトマト缶	１/２缶
A	・水	１００ｍｌ
A	・コンソメ顆粒	小さじ１
A	・中濃ソース	大さじ１/２
A	・砂糖	小さじ１
	・塩・こしょう	少々
	・サラダ油	小さじ１

＜作り方＞

① 大豆（水煮）は水気をきる。

② ベーコンは１ｃｍ幅に切る。セロリは筋をとり、セロリ・じゃがいも・玉ねぎは各１ｃｍ角に切る。ブロッコリーは一口大に切り、下茹でする。

③ 鍋にサラダ油を入れ、②のベーコン、セロリ、じゃがいも、玉ねぎをさっと炒める。

④ ③に①の大豆（水煮）とＡを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、②のブロッコリーを入れ、塩・こしょうで味を整えたら出来上がり。

今回のレシピは、大豆をたくさん使ったご自宅で簡単に作れるポークビーンズです。
大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質が多く必須アミノ酸（体内で合成できないアミノ酸）をバランスよく含みます。また、食物繊維やカルシウムが豊富で大豆イソフラボンも含まれているので、便秘解消や骨粗鬆症予防などさまざまな効果が期待されます。
豆腐や味噌など大豆製品の種類は多く、いろいろな食品から手軽に大豆を摂取することができます。
ぜひ普段の食事から、大豆や大豆製品を取り入れてみてはいかがでしょうか。

はいやく栄養士　岡田