

大豆のお話

大豆はたんぱく質や脂質が多く含まれており、炭水化物が主体の米や小麦などの栄養を補える食物です。米を主食とする日本食において好相性であります。

大豆に含まれる成分は約30%がたんぱく質です。この大豆たんぱく質は、人が生きていくには必要である必須アミノ酸がバランスよく含まれています。そのバランスとは肉や卵に負けないほどであり、そのため、大豆は「畑の肉」と呼ばれるようになりました。肉を食べるとたんぱく質が摂れるのはもちろんですが、同時に余分な脂質を多く摂ってしまい、悪玉コレステロールを上げてしまうこともあります。それに比べ大豆の脂質は良い働きをし、悪玉コレステロールを下げる作用もあります。

その他にもビタミン B₁、ビタミン E、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など栄養たっぷりです。アメリカ合衆国政府が発表したがん予防に効果があると考えられる食品のうち、最も有効とされる 8 種類の野菜の中に大豆も含まれています。

大豆に含まれる成分と効能



- イソフラボン…女性ホルモンと似た作用を持ち、骨粗鬆症の予防や改善に効果がある
- サポニン…血中の中性脂肪が血管壁に付着するのを予防し、コレステロール値を下げる
- レシチン…脳の働きを活性化し、コレステロールが血管壁に沈着するのを防ぐ
- オリゴ糖…ビフィズス菌を増殖させる作用がある

レシピ

お豆腐パンケーキ

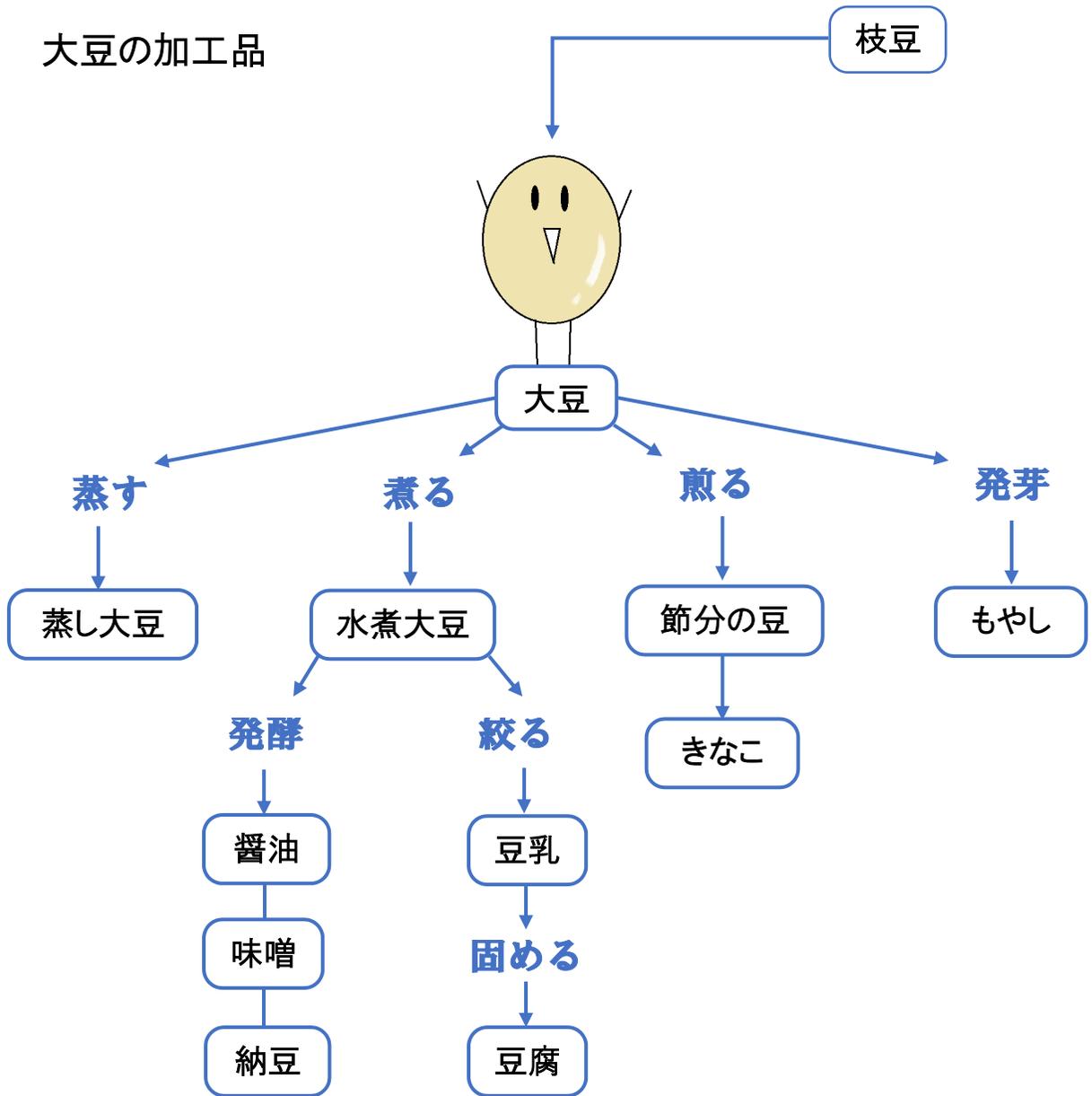
- 材料 ・絹ごし豆腐 50g
・豆乳 100ml
・ホットケーキミックス 100g



ジャムや蜂蜜などお好みに合わせてください。

- 作り方 ①水切りした豆腐をボウルに入れて滑らかになるまで混ぜる。
②ホットケーキミックスを入れ、豆乳を少しずつ加え滑らかな生地ができるまで混ぜる。
③温まったフライパンで弱火で両面 3 分程焼いたらできあがり。
(いつも通りの焼き方で大丈夫です。)

大豆の加工品



皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないビタミン B₁ やイソフラボンが水溶性のため、水煮大豆や豆乳、豆腐など水で煮て加工したものは少なくなってしまいます。このような水溶性の成分を摂るためには蒸し大豆やきなこを利用しましょう。

大豆オリゴ糖も発酵の過程でなくなってしまいます。

豆乳や豆腐は煮た大豆を絞りおから部分を取り除いているため、食物繊維はほとんどありません。その代わりに、食物繊維がないぶん消化吸収は良いです。