

大豆について（第一回目）

（畑の肉としての大豆）

大豆は畑の肉と呼ばれています。肉や魚に含まれるたんぱく質がこの大豆には豊富に含まれています。しかも植物性のたんぱく質が含まれています。タンパク質だけでなくビタミンやレシチン、炭水化物等もバランスよく含まれています。

第一回目の今回の「大豆について」は大豆に含まれる栄養素の話と身近な食品としての大豆の利用についてお話いたします。

大豆は肉に匹敵する量のたんぱく質が含まれています。たんぱく質は人間の筋肉や内臓など体の組織などを作っている成分で生命維持に大切な栄養素です。タンパク質はアミノ酸で構成されていて。大豆のたんぱく質には必須アミノ酸がバランスよく含まれています。したがって大豆を食することで栄養価の高い“良質のたんぱく質”を体内に取り込むことが可能となります。

肉や卵はこの良質のたんぱく質を豊富に含む代表的食品です。ただし動物性のたんぱく質です。一般に植物性食品のたんぱく質は栄養価が少し劣ると言われていますが、大豆のたんぱく質は肉や卵に負けない良質のたんぱく質です。

大豆には他の作物よりずっと多い量のたんぱく質が含まれています。大豆たんぱく質の消化吸収率は、納豆で91%、豆腐では95%であり、とても効率のよい食品といえます。










タンパク質の他に・総コレステロールを低下させる**大豆レシチン**・ビフィズス菌を増殖させる作用のある**オリゴ糖**・抗酸化作用、またコレステロールなど血中脂質の低下が期待できる**大豆サポニン**・骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれる**イソフラボン**といった多くの機能性物質が含まれています。小さな豆ですが、たくさんの仕事をする働きもの大豆です。

（枝豆のはなし）

枝豆は大豆を未成熟のうちに収穫し食べるようにしたもので、大豆は完熟したものです。大豆が穀物であるのに対し、枝豆は野菜として分類出荷されます。

（大豆の食品としての利用）大豆はさまざまな食品に加工され、日々の食生活に利用されています。豆腐をはじめ納豆、味噌、醤油、煮豆、きな粉、ゆば等、大豆食品は多岐にわたっています。もちろん大豆油として食品関連で多くが利用されています。食品としては国内産、油や飼料として大豆は輸入品がほとんど占めています。詳しくは次回でお伝えいたします。

以下（グリコ Hp より）

枝豆		大豆が若い（青い）うちに収穫した緑色のものです。ビールのおつまみに。
もやし		大豆を暗い所で発芽させたものです。
煮豆		大豆を煮込んだ料理です。煮ることによって、たんぱく質の吸収率が9割以上に向上します。
煎り豆	煎った大豆です。節分などに使われます。おやつやおつまみでも食べられています。	
きな粉	煎った大豆を粉にしたものです。	
納豆		蒸して煮た大豆を納豆菌で発酵させたものです。
味噌		蒸して煮た大豆と米や大麦を麹菌（こうじきん）で発酵させたものです。
醤油	脱脂大豆などを麹菌（こうじきん）で発酵させたものです。	
豆乳	大豆を水につけ、加熱・粉碎して搾った乳状の液体です。にがりで固めれば豆腐になります。	
ゆば		豆乳を熱したときに表面にできる皮膜をすくったものです。
おから	豆乳をとった絞りかすです。卵の花として食べられています。	
豆腐		豆乳をにがりで固めたものです。固め方の違いにより、木綿豆腐、絹ごし豆腐などになります。
凍り豆腐	豆腐を凍らせて解凍・脱水したものです。高野豆腐とも言います。	
油揚げ		木綿豆腐を薄く切って水分を取り、油で揚げたものです。みそ汁の具やいなり寿司に使います。
厚揚げ		木綿豆腐を水切りしてから高温で揚げたものです。煮物やおでんに使います。