

大豆 Soy bean



健康
かわら版



第130号
平成26年2月

現在でも「五穀豊穰」を祈る行事は全国で行われています。「五穀」とは米・麦・粟・ひえ・豆(大豆)のことです。大豆は日本人の大切なタンパク源であり、お正月の「黒豆」、2月の「豆まき」、旧暦9月を「豆名月」と呼んだり、昔から私たちの生活や食事と深い関わりがあります。

2月の節分は、寒い冬を終えて春を迎える前に一年の邪気を払う行事です。当て字で「魔滅^{まめ}」とも書くように、大豆には災いや、病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。

栄養

「畑の肉」と呼ばれるほど多くのたんぱく質を含んでいます。大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質のたんぱく質です。その他の栄養素では、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、B2、葉酸など様々な栄養素が含まれています。また、大豆にはコレステロールは含まれていません。

大豆に含まれる栄養素以外の成分

- ・大豆レシチン コレステロールの上昇を抑える。
- ・オリゴ糖 腸の機能を整える。
- ・イソフラボン 骨粗鬆症の予防や更年期障害の不調を改善する。
- ・大豆サポニン 抗酸化作用がある。

大豆加工品	豆腐	大豆の栄養素を持っていますが、食物繊維が少ないので、消化、吸収に優れています。離乳食や胃腸の弱っている人には最適です。さらに、油揚げ、高野豆腐と色々な形に加工されています。
	湯葉	豆乳を沸騰しないように静かに加熱し、表面にできた薄い膜を引き上げたもの。タンパク質や大豆イソフラボン、サポニンが豊富。
	おから(雪花菜)	豆乳を作る時にできた残りの物。食物繊維が豊富で低カロリー。お菓子や炒り煮、ハンバーグなどに使えます。
	納豆	蒸した大豆を納豆菌で発酵させて作ったもの。ビタミンB2、カリウム、食物繊維が多い。納豆特有の酵素 ナットウキナーゼは血栓を溶かす働きがあり、血液をサラサラの状態に保ってくれます。ねばねばの成分は食物繊維として働きます。
	味噌	蒸した大豆に麹と塩を加えて発酵させます。使用する麹の種類で、米みそ、麦みそ、豆みそに分かれます。味噌のたんぱく質は発酵によってアミノ酸に分解され、吸収率が高まっています。
	醤油	大豆、麦、塩などを発酵、熟成させて作る調味料です。うま味をはじめ、殺菌力、臭みを消すなどの効果があります。

大豆の種類 大豆は、形の大・中・小、黄色、白色、黒色、緑色など、とても多くの種類があります。

日本では、黄色い大豆のことを主に「大豆」と言い、形の大きい大粒種が昔から多く栽培されてきました。



黄大豆

大粒は煮豆、中粒は味噌や醤油などの加工用に、小粒は納豆に使われる。



黒大豆

お正月に食べる黒豆。黒豆茶、黒豆ココアなどとしても食する。



青大豆

熟しても皮の色が緑色。うぐいすきな粉の原料。



今月のレシピ

大豆とジャコの甘辛炒め

【材料】4人分

- 大豆(缶または水煮)..... 120g
- ジャコ..... 大さじ4
- しょうゆ..... 小さじ2
- はちみつ..... 大さじ1
- 白炒りごま..... 適量
- ごま油..... 適量

【作り方】

- ①大豆の水煮は洗ってぬめりをとって、水気を良くきる。ドライ缶はそのまま使う。
- ②フライパンにごま油を入れ、ごまの香りがしてきたら、ジャコを入れてカリカリに炒める。
- ③②に大豆を入れて、A(しょうゆ・はちみつ)を入れ、大豆に味をなじませる。
- ④器に盛り、白ごまをかける。

※コツ・ポイント

焦がさないように注意しましょう。

参考:「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店、クックパッド