

# 大豆

Soybean



大豆は弥生時代に原産地である中国から朝鮮半島を通じて入ってきたと考えられています。鎌倉時代には仏教が広く普及し、仏教の教えの根底にあった「殺生禁止」の風潮が強まると、僧侶たちは肉や魚に代わるタンパク源として大豆食品を食べるようになってきました。豆腐、味噌、醤油、高野豆腐、湯葉など現在にも残る大豆食品は、一部中国から伝わった物もありますが、この時代の僧侶たちが作った物もあります。これらを組み合わせた精進料理や会席料理も誕生しました。

栄養

大豆の一粒にはさまざまな栄養素が詰まっています。タンパク質をはじめ、脂質、糖質、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、栄養素の種類がとても豊富です。ビタミンやミネラルの含有量が多いのも特徴のひとつです。また、大豆タンパク質、大豆イソフラボンにはLDLコレステロールの低下作用があると報告されています。

●タンパク質…大豆のアミノ酸スコアは肉と同じく最高値の100です。体内での合成が難しい必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。また、大豆のタンパク質は消化吸収率も大変よいことがわかっています。

## ●大豆の機能性成分

「大豆レシチン」……神経伝達物質の合成に欠かせない成分です。血中コレステロールや中性脂肪を下げる作用があります。

「大豆サポニン」……強い抗酸化作用があるため、悪玉コレステロールの発生を防ぎ、動脈硬化をはじめ様々な生活習慣病のリスク低下につながります。また、肝機能改善が期待できます。

「オリゴ糖」……善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善します。

「大豆イソフラボン」…女性ホルモンのエストロゲンと似た働きがあります。骨粗鬆症や更年期障害の解消に有効です。



第238号  
令和5年2月

## 大豆のいろいろ



### 黄大豆

最も一般的な大豆で、豆腐用、味噌用、納豆用など用途によって品種改良が進んでいます。



### 黒大豆

おせち料理の定番、「黒豆」でおなじみの黒大豆。種皮にアントシアニン系の色素を含んでいるため黒色になります。



### 青大豆

熟しても皮が緑色をしています。黄大豆とくらべ、油分は少なく糖分は多めで、さっぱりとした甘みがあり、緑の色素には葉緑素が含まれています。きなこや煮豆、ひたし豆などとして食べられています。



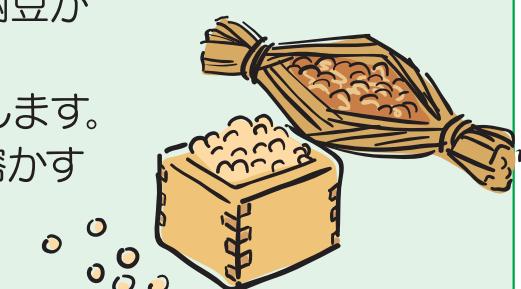
## 納豆の旬は1~2月

秋に収穫した新大豆が市場に出回るのが1~2月くらい、その頃の納豆が最もおいしい季節といわれています。

大豆の豊富な栄養成分は、納豆菌で発酵することによりさらに増加します。また、発酵作用によりできる酵素のナットウキナーゼは血管の血栓を溶かす

働きがあり、高血圧や動脈硬化の予防、改善に効果があります。

納豆には健康を保つ上で欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。



今月の  
レシピ

## 大豆とひじきの煮物

### 【材料】(2人分)

乾燥ひじき …… 8g  
大豆の水煮 …… 約100g  
人参 …… 50g  
うすあげ …… 1/2枚  
しめじ …… 50g  
油 …… 小さじ1

A しょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1  
顆粒和風だし …… 小さじ1  
水 …… 100cc

### 【作り方】

- ①人参はせん切り。うすあげは湯通してせん切りにする。
- ②しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③ひじきは水に浸けてもどし、水洗いして、水気を切る。
- ④鍋に油をひき、大豆、人参、ひじき、しめじ、うすあげを入れ、中火で炒める。
- ⑤④にAの調味料を入れ、弱火で煮つめる。



あたたかいご飯に混ぜて炊き込みごはん風に!!

参考：あたらしい栄養学 高橋書店 Web；大塚製薬、radish-pocket.com