

2022年 6月

見直そう大豆の栄養

古くから日本の食卓に欠かせなかった大豆は健康に役立つさまざまな成分が凝縮されています。「畑の肉」とも呼ばれる植物性のたんぱく質の代表の大豆はコレステロールを下げ、血液をサラサラにする等、生活習慣病予防に効果のある栄養素や骨を強くするミネラルもたっぷりです。そのうえ消化がよいので、栄養分を無駄なく吸収する事ができます。

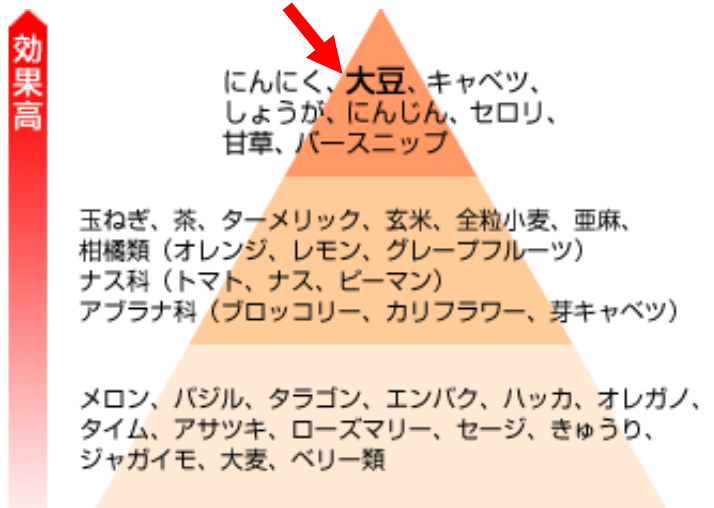
大豆の栄養素



- 脂質
- 炭水化物
- 食物繊維
- 鉄
- カリウム
- カルシウム
- 亜鉛
- マグネシウム
- ビタミンE
- 銅
- ビタミンB1
- 葉酸

※大豆は、コレステロールを全く含まない自然のバランス栄養食です。

がん予防の効果も期待されている



アメリカ国立がん研究所「デザイナーフーズ」より

ポイント

厚生労働省の発表による豆類の摂取量の目標は1日100gです。大豆・大豆製品の摂取量が少ない人は、意識的にもっと大豆・大豆製品を食べるよう心がけることが大切です。日々の食生活に豆腐、煮豆、納豆、味噌などを取り入れ、1日1回は大豆製品を食べるようにしましょう。

●簡単洋風煮豆レシピ

<材料>2人前

大豆の水煮100g・ベーコン4枚

・調味料

めんつゆ（大さじ1）・酒（大さじ1/2）

しょう油（大さじ1/2）・水（大さじ1/2）

①ベーコンは1cm幅に切ります。

大豆は熱湯をかけて湯をきります。

（このひと手間で臭みを取り、味のつきもよくなります）

②耐熱ボウルに①と調味料を入れてレンジで2分半（600w）加熱します。

③そのまま7～8分冷まして完成です。

♪意外とたくさん 大豆を使った食品や料理♪



健康のためには、バランスの良い食事をとることが重要です。大豆イソフラボンをサプリメントのみで摂取するよりも、大豆食品を摂取した方が理想的な食生活に近づきます。食生活を見直し健康な日々を送りましょう！