

土屋薬局 にこにこ だより

大豆

良質なたんぱく質と脂質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれる大豆。

大豆そのもの以外にも、豆腐や味噌や醤油などの大豆製品としても食卓に並ぶ機会が多く、大豆は私たちにとって身近な食材のひとつと言えます。

今回は大豆についてお送りします。



大豆の栄養

大豆はさまざまな栄養効果を持っています。

- ★ 苦みの成分である**サポニン**には抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に効果的とされています。またコレステロールなど血中脂質の低下も期待できます。
- ★ 豊富な**リノール酸**や**レシチン**は血中コレステロール値を下げる働きを持ちます。
- ★ **大豆イソフラボン**は、女性ホルモンと同じ働きをし、骨粗しょう症の予防や更年期の不調改善に有効です。

「畑の肉」と呼ばれるわけ

大豆が畑の肉と呼ばれる理由は、そのたんぱく質の多さにあります。茹でた大豆 100g 中には 14.8g ものたんぱく質が含まれています。豚肉（肩ロース）のたんぱく質含有量は 100g 当たり 17.1g と、肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることが分かります。また体内で作ることのできない必須アミノ酸 9 種類をすべて含んでいるため、大豆は良質なたんぱく質と言えます。

「畑の肉」という言葉は、日本で作られた言葉ではないようです。

1873 年に開催されたウィーン万国博覧会で日本が大豆を出品したところ、植物学者のハーベルラントの目にとまり大豆が研究対象となって「畑の肉」と評価されたという説や、出品物の大豆を「真珠のような豆」とフランスが讚えたのに対して、ドイツでは大豆の成分を分析して「畑の肉」という言葉が生まれたという説があります。

いずれにしても、大豆は世界で注目されている食品と言えますね。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「デザイナーフーズ」では、大豆は最も有効とされる 8 種類の野菜の中に挙げられています。

大豆の上手な食べ方

乾燥大豆を水で煮てもどす水煮大豆では水に溶けやすい栄養素が煮汁に溶け出てしまいますが、蒸してもどす蒸し大豆では水煮に比べて大豆の栄養とうまみが多く残ります。

※大豆にはカリウムが多く含まれているため、腎機能が低下している方は注意が必要です。

カリウムは水に溶けだしやすいため、水煮にして煮汁を捨てて使いましょう

蒸し大豆の作り方 蒸し器がなくても！

- ① 乾燥大豆を水でよく洗い、たっぷりの水に一晩浸す。
- ② 大豆の水気をよく切り、耐熱皿に並べ、お皿全体をラップで包む。
- ③ 大きめの鍋に蒸し皿が浸からない程度のお湯を沸かし、沸騰したら②を入れ、蓋をして強火で 20 分蒸す。（途中で鍋の中の水がなくなるように注意）
- ④ 火を止めて蓋をしたまま 20 分置いて蒸らす。



大豆を使ったアレンジレシピ



<大豆たっぷりおみそ汁>大豆とみそでW大豆効果♪

1人前 206kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.0g 糖質 17.3g カリウム 752mg
β-カロテン 2064μg ビタミンC 10mg 食物繊維 6.2g 塩分 1.4g

材料 4人分

・大豆水煮缶	150g	・みそ	32g
・豚もも肉	150g	・だし昆布	10g
・人参	1/2本	・水	800ml
・玉ねぎ	1/2個	・サラダ油	小さじ2
・里芋	200g	・小ねぎ	40g



作り方

- ① 水と切り込みを入れた昆布を火にかける。沸騰直前で昆布を取り出し、1cmの色紙切りにしておく。
 - ② 鶏もも肉は一口大にカットする。里芋は皮をむき竹串がすっと刺さるまで柔らかく茹でたら乱切りにする。人参は乱切りに、玉ねぎはくし切りにする。
 - ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚もも肉を入れて炒める。①のだし汁を加えて弱火で加熱し沸騰したらアクを取る。
 - ④ 人参と玉ねぎを加えて柔らかくなったら、里芋を加え入れる。
 - ⑤ みそを溶かし入れ、仕上げ直前に大豆水煮缶と昆布を入れて火を止める。
 - ⑥ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。
- ★ 大豆水煮缶は汁ごと使うことで、汁に溶け出た栄養も摂取することができます。
※医師からカリウム制限のある方は、汁を切って使うようにしましょう。

<大豆のお好み焼き風>余った具材で簡単に作れる♪

1人前 283kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.8g 糖質 21.3g カリウム 547mg
カルシウム 143mg β-カロテン 172μg 食物繊維 5.2g 塩分 0.6g

材料 2人分

【生地】

・蒸し大豆	100g
・卵	1個
A・小麦粉	大さじ4
・水	少々
・オリーブ油	大さじ1

【具材】

<u>じゃこ入り</u>		<u>さくらえび入り</u>	
・ちりめんじゃこ	5g	・さくらえび	3g
・大葉	1枚	・小ねぎ	5g
<u>ベーコンチーズ</u>		<u>キムチ入り</u>	
・ベーコン	1枚	・キムチ	8g
・細切りチーズ	10g	・水菜	5g

作り方

- ① 大葉とベーコンは細切りに、小ねぎは小口切りに、キムチと水菜は細かく刻んでおく。
 - ② ボールにAを入れてよく混ぜ、蒸し大豆を加えて混ぜる。
 - ③ ②を4等分に分け、それぞれに具材を入れて混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンにオリーブ油をひき、タネを食べやすい大きさに落とし入れて両面をこんがり焼く。
- ★ 大豆を入れることで小麦粉の量を減らせるためカロリーを抑えられます。
★ さくらえびやちりめんじゃこを入れることでカルシウム補給にも。

