

●栄養食！大豆のチカラ



豆は世界中で常食されており、炭水化物とたんぱく質に富んだ食品です。アミノ酸の塊である大豆ペプチド、苦みの元である大豆サポニン、ポリフェノールである大豆イソフラボンなどが大豆特有の成分で、血液をサラサラにしてくれる効果があります。そのほかにも、カルシウム、カリウム、ビタミン B₁、食物繊維などもバランスよく含んでいて、まさに完全栄養食と言えます。特に大豆は他の豆類に比べ、たんぱく質と脂質を多く含むことから、昔から「畑の肉」と称されて日本人の健康を支えてきました。そんな大豆の加工食品について見てみましょう。

<豆腐>

豆腐は植物性たんぱく質をたっぷり含んでおり、大豆そのものを食べるより消化吸収がよいのが特徴です。

リノール酸はコレステロール減少、大豆イソフラボンは更年期障害予防、レシチンは動脈硬化予防にそれぞれ効果的です。



<豆乳>

市販の豆乳には「豆乳」

「調整豆乳」「豆乳飲料」の3種類があります。栄養分をたっぷり摂るなら豆乳鍋がおすすめです。豆乳をだして薄め、お好みで材料を入れましょう。具を食べ終えたあとの豆乳も残さず飲み干してくださいね。



<おから>

豆腐や豆乳のしぼりかすがおからです。豆腐や豆乳に比べるとやや栄養価は下がりますが、それでもたんぱく質、ビタミン B 群、脂質、カルシウムなどを豊富に含む優良食材です。とくに食物繊維がたっぷりで、含有量はごぼうの約2倍とされています。クッキーに入れたり、ハンバーグのつなぎに利用すると良いですよ。

