

元気モリモリ

注目の食品「大豆」古くて新しい食品！



大豆は古くから日本で親しまれてきた食品で、重要な食品「五穀」(米、麦、粟、稗(黍)、豆(大豆))のひとつです。

特に「からだをつくるもとになる」たんぱく質が豊富に含まれていて「畑の肉」と呼ばれるほどです。

大豆を加工してできる豆腐やうすあげなども、私たちの食卓になじみの深いものです。今月は、大豆のもつ優れた栄養とたんぱく質を利用して生まれた食品を見ていきます。

大豆に含まれる栄養

大豆にはたんぱく質以外にも脂質、糖質、ビタミンB₁やビタミンE、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など様々な栄養素が含まれています。

大豆の栄養の30%はたんぱく質

大豆には体を維持するために必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。しかも肉と比べて低カロリー、低脂肪です。さらにコレステロールは全くありません。

肉や卵と比べても負けないたんぱく質が含まれています。

消化吸収率も豆腐で95%になり、とても効率のよい食べ物です。

注目したい機能性食品としての大豆

たんぱく質とあわせて注目したいのが、大豆の機能性成分です。大豆に含まれるレシチン、サポニンにはコレステロールや血中脂質の低減、抗酸化作用があります。

大豆イソフラボンは、骨粗鬆症の予防や女性ホルモンのサポート効果があります。

また、食物繊維が豊富に含まれているため整腸効果があります。



大豆を利用してできた食品は何でしょう？

- ① () …大豆が若い(青い)うちに収穫した緑色のものです。
- ② () …煎った大豆を粉にしたものです。わらびもちにふりかけたり、和菓子に使ったりします。
- ③ () …蒸して煮た大豆と、米や大麦を麹菌で発酵させた調味料です。汁物に使います。
- ④ () …蒸して煮た大豆を納豆菌で発酵させた食品です。
- ⑤ () …脱脂大豆などを麹菌で発酵させたものです。色は黒く英語ではSOY SAUCEと呼ばれています。
- ⑥ () …大豆を水につけ、加熱、粉碎して搾った乳状の液体です。にがりで固めると豆腐ができます。
- ⑦ () …豆乳を搾りかです。惣菜の卵の花などに利用します。
- ⑧ () …豆乳を熱した時に表面にできる皮膜をすくったものです。
- ⑨ () …豆乳をにがりで固めたものです。固め方のちがいにより木綿や絹ごしの名前が付きます。
- ⑩ () …木綿豆腐を薄く切って水分を切り、油で揚げたものです。みそ汁の具やいなり寿司に使います。
- ⑪ () …水切りした豆腐に、小さく切った野菜やきのこなどを混ぜてまとめ、油で揚げます。煮ものやおでんに使います。
- ⑫ () …豆腐を凍らせて解凍脱水したものです。地名のついた豆腐です。

大豆から肉ができた???

これまで、食肉加工品の增量剤や食感の保持のための機能材として利用されていた大豆たんぱく質ですが、特殊な加工をして纖維感を持たせることで、食肉に近い食感を得ることができたのが大豆ミートです。



近年欧米では、高たんぱく、低カロリー、低脂肪な食品として外食産業や冷凍食品を中心に、畜肉の代わりに大豆ミートを使ったメニューが開発されて人気が出ています。

日本では、古くから大豆を使った食品(豆腐などの大豆加工製品)があるため、植物性たんぱく質の利用に大きな驚きはないかもしれません。環境問題や食料問題のことを考えると、今後はより様々な形で広範囲に利用していくかもしれません。



クイズのごたえ

- ①枝豆②きな粉③みそ④納豆⑤醤油⑥豆乳⑦おから⑧ゆば⑨豆腐⑩うすあげ⑪がんもどき⑫高野豆腐

