

～ 栄養豆知識 ～

2023年2月号



==2月3日は“節分”==

節分は「みんなが健康に過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。

「鬼は外、福はうち」と言いながら鬼に炒った豆をぶつけて悪いもの（鬼）を追い出します。もともと豆まきの豆は「小豆」が使われていましたが、その理由としては小豆の赤い色が魔よけの色だったためだそうです。豆を自分の歳の数だけ食べると、からだが丈夫になって病気になりにくいと言われていいます。場所によっては、自分の歳の数よりも1つ多く食べる所もあります。

今回は、豆まきに使う「大豆」について、あらためてその栄養パワーをご紹介します。

日本のスーパーフード「大豆」の栄養パワーが凄い!!

豆は「畑の肉」とも言われるほど、たんぱく質と脂質が豊富な食品です。ビタミンやミネラルなど、五大栄養素が全てバランス良く含まれています。

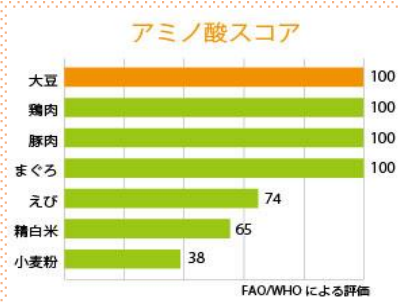
★たんぱく質： たんぱく質は「アミノ酸」が集まってできたもの。

なんと大豆のアミノ酸スコアは 100。つまりたんぱく質としての栄養価は満点です。

※アミノ酸スコアとは？

食品中に含まれるたんぱく質の栄養価を必須アミノ酸の組み合わせから評価する指標の1つ。

<必須アミノ酸> バリン・ロイシン・イソロイシン・メチオニン・リジン
フェニルアラニン・トリプトファン・スレオニン・ヒスチジン



★食物繊維： 大豆に含まれる食物繊維はそのほとんどが「不溶性食物繊維」です。ひとの消化酵素では消化できない成分で、便のかさを増やして腸の調子を良くしてくれます。

★カルシウム：大豆のカルシウム吸収率は、牛乳と同等かそれ以上と考えられています。

★鉄： 大豆にはほうれん草と同程度の鉄分が含まれています。

★ビタミン： ビタミンE、ビタミンB群(B1・B2)が豊富に含まれています。但しビタミンAやビタミンCが足りないので、他の野菜などで補いましょう。

★大豆イソフラボン：女性ホルモン「エストロゲン」と似た化学構造と働きをすることがわかり脚光を浴びています。女性の美しさや若々しさを手助けしてくれる等の特徴があります。大豆を使った加工食品のほとんどに含まれています。

毎日の食生活に上手く利用しながら、健康づくりに役立てましょう！