

大豆
soy beans

「畑の肉」には
健康効果を高める
栄養がたっぷり

文・料理製作 ● 金子 ひろみ
(管理栄養士)

健康食材

気になる

大豆の主成分はたんぱく質、炭水化物、脂質です。大豆は「畑の肉」と呼ばれていますが、これはたんぱく質の含有割合が30～40%で、他の豆類とは比較にならないほど多く含まれているからです。また、そのアミノ酸組成は動物性たんぱく質と非常に似ています。

脂質も良質で、リノール酸やオレイン酸といった不飽和脂肪酸が中心になっているので、動脈硬化などの循環器疾患の予防に効果が期待できるといわれています。

そのほか、ビタミンB₁・B₂・E・K、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などが含まれているばかりでなく、血中脂質の改善作用などが期待できるサポニンやレシチン、女性ホルモンに似た働きをもつ大豆イソフラボンも含まれており、その機能が注目されています。

厚生労働省が推進している21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）では、大豆を含む豆類について1日100gを目標に掲げています。1日の摂取量の目安にしてください。

大豆と野菜の煮物



1人あたり
93kcal

良質な
たんぱく質が
豊富です

●作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら、にんじん、玉ねぎ、セロリ、コンソメ顆粒を加える。蓋をして弱火で約10分煮、水をきった大豆を加え、さらに10分煮る。
- ③ 煮えたら塩・こしょうで味を調べ、器に盛ってパセリのみじん切りを散らす。



●材料(2人分)

大豆(水煮缶詰) …… 100g
にんじん …… 40g
玉ねぎ …… 1/4個
セロリ …… 5cm
コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 少々
水 …… 300ml
パセリのみじん切り …… 少々

撮影/石原 秀樹

石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872