

日本で最も多く食べられる豆類「大豆」

乾燥大豆では30%以上のタンパク質を含み、「畑の肉」と呼ばれます。

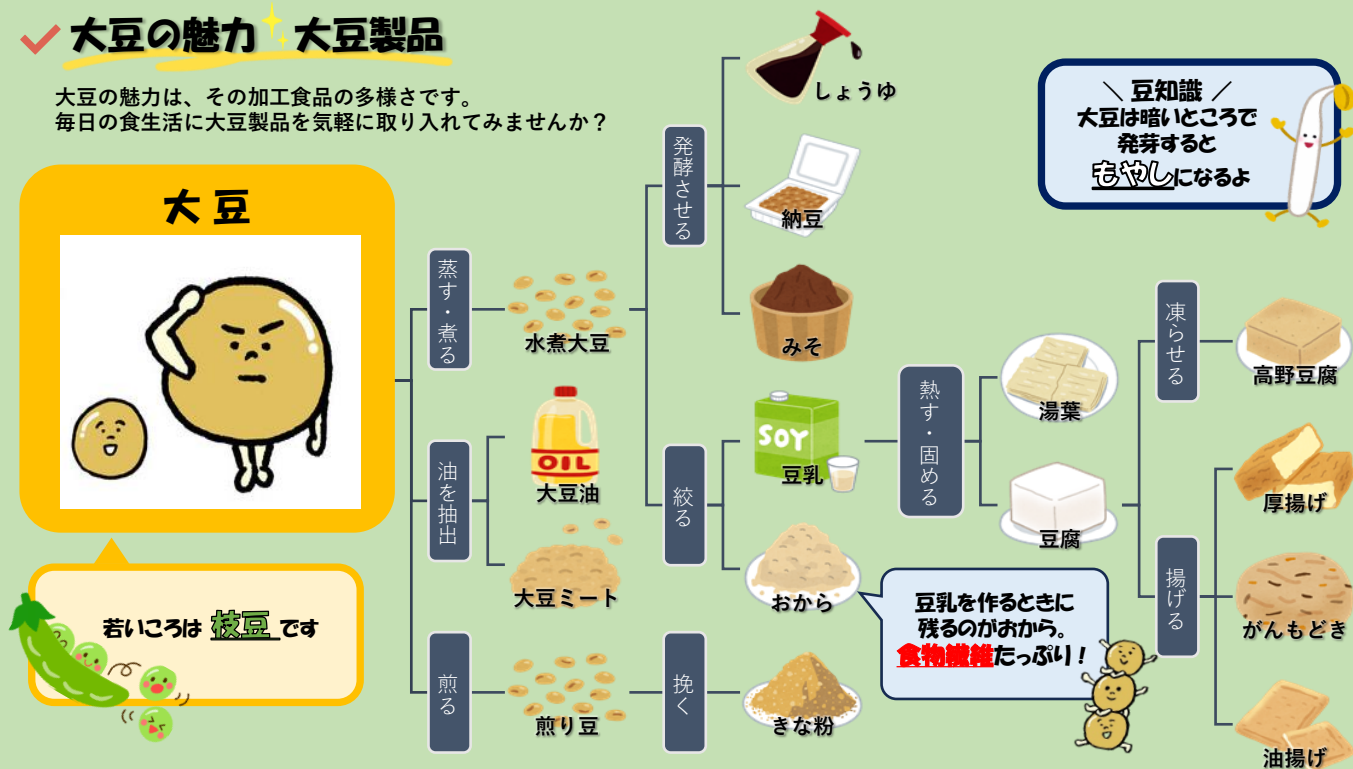
日本には古くから豆腐・納豆・味噌などの大豆加工品を日常的に食べる文化があり、
世界と比較しても日本は大豆を多く食べているといえます。

✓大豆に含まれる栄養

- 食物繊維** 現代人に不足している栄養のひとつで、約17%と豊富に含んでいる。
便通をスムーズにしたり、食後の血糖値の上昇を緩やかにするなどの効果があるとされている。
- ミネラル** カルシウム・マグネシウム・カリウム・鉄・亜鉛・などさまざまなミネラルが多く含まれている。
- ビタミン** 食べたものを体内でエネルギーに換えるために必要なビタミンB群を豊富に含んでいる。
- オリゴ糖** オリゴ糖は腸内で善玉菌を増やす働きがある。また、大豆オリゴ糖は砂糖の70%ほどの甘みを持ち、
カロリーは50パーセントほどである。
- 大豆イソフラボン** 植物由来のポリフェノールの一種で、体内で女性ホルモンに似た良い働きをする。
- サポニン** マメ科の植物に多く含まれ、抗酸化作用・免疫力向上・肥満予防などの効果があるとされている。

✓大豆の魅力 大豆製品

大豆の魅力は、その加工食品の多様さです。
毎日の食生活に大豆製品を気軽に取り入れてみませんか？



✓絹豆腐と木綿豆腐の違い

