

現代病を防ぐ強い味方、「大豆」

日本人の食生活の中で、無くてはならない存在の「大豆」。豆そのものを煮こんだり、煎ったりして食することはもちろん、味噌・醤油・豆腐など、加工食品としても日本の食文化を作りあげてきました。

しかし、豆料理が食卓に並ぶ機会が減少傾向にあります。豆料理は手間がかかる、という見方が強いことが一番の理由に挙げられます。R.I.では大豆をはじめ、豆を加工して食卓に毎日並ぶ食材にする提案をいたします。

大豆は タンパク質と イソフラボンの2点が、栄養成分の大きなポイントです。

大豆の持つタンパク質について

大豆は3割がタンパク質からなる食品です。そのタンパク質の性質もアミノ酸のバランスが良く、質・量ともに植物性食品の中ではとても優れています。アミノ酸の性質を測る「アミノ酸スコア」数値も、植物性食品の中ではトップクラスです。(大豆：86、小麦胚芽：80、じゃがいも：68)

そんな大豆のタンパク質が分解されてできるペプチド類には、血中コレステロールを低下し血圧上昇を抑制する作用や、抗酸化作用を持つことが明らかになっています。

アメリカ食品医薬品局(FDA)では、大豆タンパク質を25g以上含む食品には「心臓病のリスクを低減する食品」という表示をすることが認められています。大豆はアメリカでも注目されている食品です。

イソフラボンとは

イソフラボンは栄養素ではなく、苦味成分の一つ。大豆からどう取り除くかを今までは研究されていました。見方が大きく変わったきっかけは、90年に始まった米国国立がん研究所によるプロジェクト。日本人の乳がんや前立腺がんによる死亡率が米国人の4分の1から5分の1と極めて低いのは、大豆や大豆製品を多く食べているからではないか、と指摘したことからです。

2001年には厚生省から、骨粗鬆症の予防に効くとして特定保健用食品(トクホ)の成分にも認定されました。また、世界保健機関(WHO)も、特定の食材として唯一、大豆をがん抑制効果の「可能性あり」と位置づけています。大豆はマメ科の中でも含有量が圧倒的に多い植物です。大豆イソフラボンの一種、ダイゼインの含有量で比較すると、生の大豆はエンドウ豆やインゲン豆の500~1000倍。黄な粉は400倍以上。ゆでた大豆でも60倍以上です。

お役立ち情報BOX

健康純米 豆まめブレンド のご紹介

「豆」が前日に水に浸すなどの時間のかかる食材から、毎日の食生活の中で使いやすい食べ方を考えました。「健康純米 豆まめブレンド」

白米に青大豆・黒大豆・小豆の三種類の豆がブレンドされています。
豆も時間のかかる下準備は必要ありません。

炊飯器でそのまま炊くだけ。普通の白米と同じ炊き方で簡単に、3色鮮やかな豆入りご飯が炊き上がります。

