

年が明け、年末年始の不摂生からは脱出できていますか？
2月の日本の行事といえば、『節分』があります。
そこで、今回のテーマは、『大豆は畑のお肉』です。

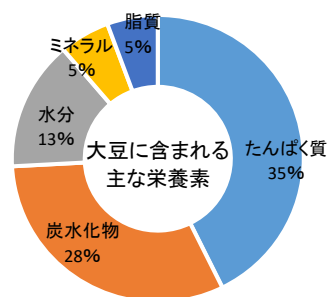


大豆は五大栄養素が全て含まれているスーパーフード

大豆が「畑の肉」と呼ばれる理由は、五大栄養素が全て含まれているからです。

五大栄養素とは、私たちが健やかに生活するために必要な栄養を大きく5つに分けたもの。筋肉や血液を作る「たんぱく質」、エネルギーの元となる「炭水化物」「脂質」、体の働きを正常に保つ「ビタミン」「ミネラル」。この5つの栄養素はどれも非常に大切ですが、大豆にはこの五大栄養素が全て揃っているんです。

1種類でこれほど多くの栄養素がとれる食品は他にあまりなく、まさに自然の完全栄養食。近年では、将来の宇宙食としても研究されるくらい大豆は凄い食材です。



大豆最大の魅力は、良質なたんぱく質

大豆に含まれる栄養素の中で、特筆すべきは「たんぱく質」です。

大豆は、肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質を含んでいます。その量、実に35%！しかもコレステロールを減らす、中性脂肪や体脂肪にアプローチするなど、その機能性は大豆オンリーです。

そして、大豆のたんぱく質は「必須アミノ酸」を豊富に含む良質のたんぱく質だという点も見逃せません。アミノ酸にもさまざまな種類がありますが、「必須アミノ酸」は人間の体内で作り出すことができないので、食品などから摂るしかありません。なんと、大豆は必須アミノ酸9種類すべてを摂取することができるのです。日本人が江戸時代以前、肉や魚をあまり食べなくても丈夫な体を築けたのは、味噌や納豆などの大豆料理を食べることで、必須アミノ酸が欠乏しにくかったからだと言われています。

日本人は昔から、栄養バランスの優れた大豆を上手に食生活に取り入れていたのです。

!(^^)!大豆からつくられる食べ物大集合!(^^)!

