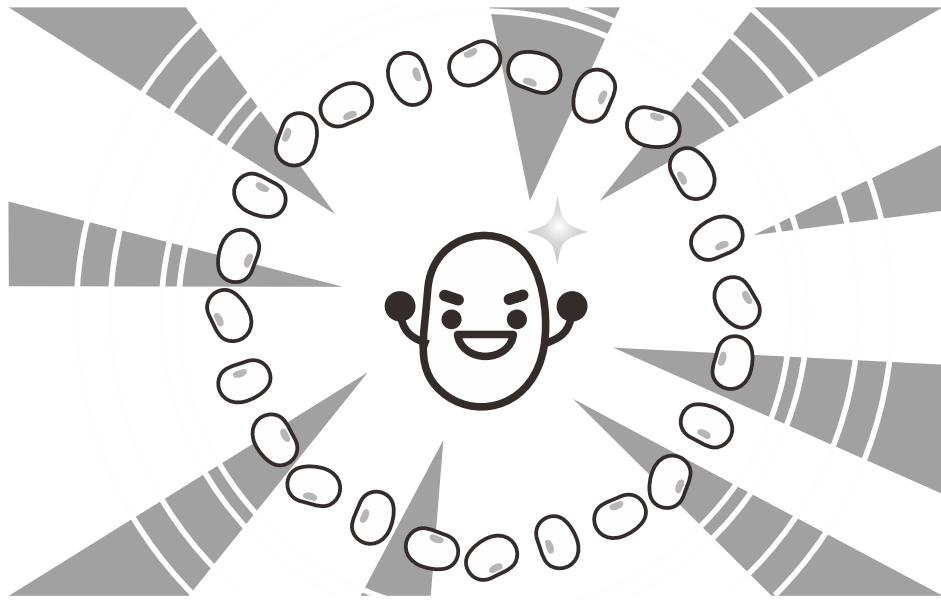


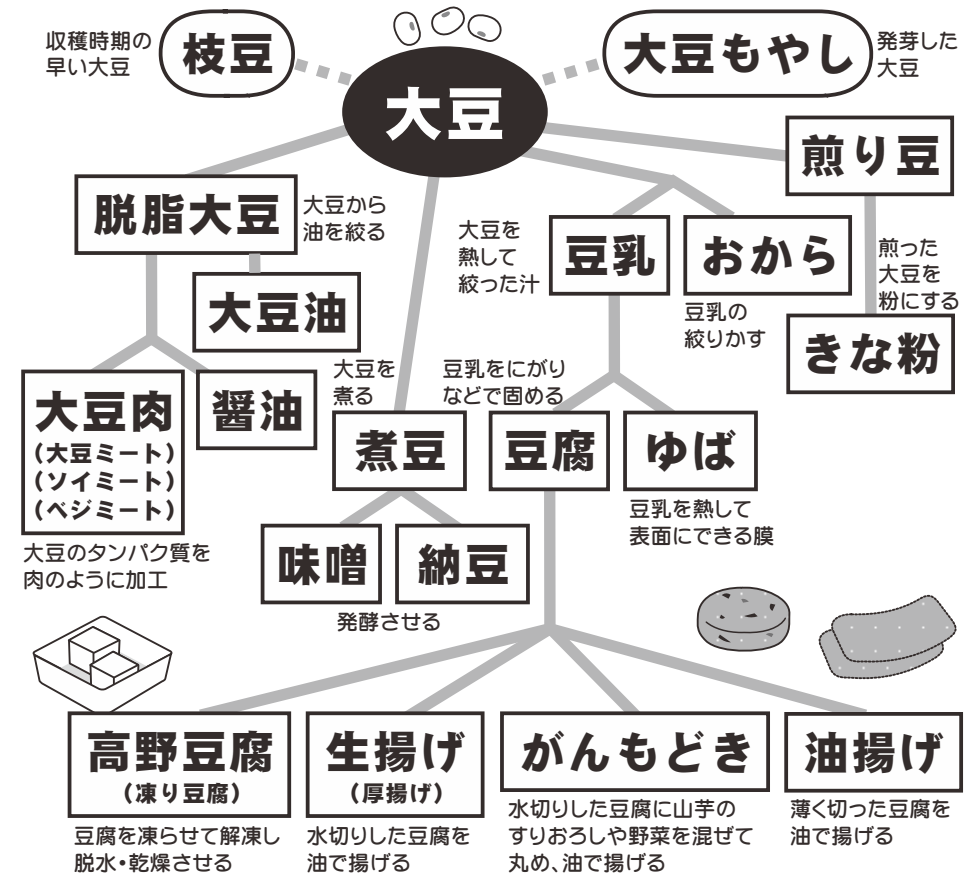
# 大豆のチカラ



味噌・醤油・納豆・豆腐・油揚げ・・・  
和食の調味料や食材の原料として、日本の食文化に広く深く根づいている大豆。その起源は米よりも古いと言われています。さまざまな食品に姿かたちを変えて食卓に日々登場し、世界中で健康食材として注目を浴びています。

こんなにある！

## 大豆食品の種類



**宣言**

明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



# 大豆の栄養価は優秀！低糖質！

小さなひと粒に詰まった、たくさんの栄養素

タンパク質、脂質、炭水化物、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸などさまざまな成分が含まれています。

【大豆(乾燥)100g中の栄養成分】

タンパク質	炭水化物	脂質	水分	灰分
33g	28.8g	21.7g	11.7g	4.8g
食物繊維 15.9g		エネルギー 433kcal		

近年、大豆の良さが見直されています！

## 健康に役立つ、大豆の成分

### タンパク質

◎筋肉・内臓などの組織を作る成分で、生命維持に不可欠

大豆のタンパク質は、構成されるアミノ酸のバランスが良く、牛・豚・鶏などの肉に匹敵する量を摂れることから「畑の肉」と呼ばれています。

### 大豆イソフラボン

大豆の「えぐみ」の成分でポリフェノールのひとつです

◎骨粗しょう症の予防

骨からカルシウムが過剰に溶け出すのを防ぎ、補給したカルシウムを体外へ逃がさない作用があります。

◎更年期の不調を軽減

大豆イソフラボンから腸内細菌によって作られる「エクオール」という成分は更年期の不調を和らげるという結果が出ています。エクオールは全ての人で作れるわけではなく、市販のサプリメント製品もあります。

◎動脈硬化・心臓病の予防

◎生活習慣病の予防・改善

◎がん予防

数々の健康効果について研究が進められ、世界的にも注目されています。

### 大豆サポニン

◎抗酸化作用

◎コレステロール低下

◎高血圧・動脈硬化・

脂質異常症の予防

◎余分な脂肪の排出

●大豆イソフラボン含有量(100gあたり)

きな粉	約266mg
納豆	約73.5mg
味噌	約50mg
油揚げ	約39mg
豆腐	約29mg
豆乳	約25mg
おから	約10.5mg

◎抗酸化作用

◎老化を防ぐ

◎血流改善

体調を整えたり病気を予防する働きを持つ「機能性成分」が多く含まれます

### 大豆レシチン

◎脂質異常症の予防

◎心臓病・脳卒中の予防

◎記憶力向上

◎認知症の予防

人間の細胞膜を構成するレシチンはリン脂質の一種で、脳細胞を活性化させ、脳の老化を防ぐ働きもあると言われています。

### カルシウム マグネシウム

◎骨を丈夫にし骨折を防ぐ

### オリゴ糖

◎ビフィズス菌を増やし、腸の環境を整える

●個人差があり、全ての人に効果が期待できるとは限りません。 ●大量摂取は避けましょう。 ●体調に不安がある場合は、担当の医師に相談しましょう。

大豆イソフラボン 大豆サポニン 大豆レシチン が摂れる！

## 枝豆



大豆を早く収穫したものです。豆類ではなく「緑黄色野菜」に分類され、大豆と野菜の両方を合わせ持つ、優れた栄養源です。

塩茹で・サラダ・スープ・ご飯・炒め物・揚げ物・和え衣など万能です

注目の栄養素

★β-カロテン

★ビタミンC

大豆にはほとんどないβ-カロテンとビタミンCが含まれている

★ビタミンB1・B2

他の野菜には少ないビタミンB1・B2の含有量が多い

大豆同様にタンパク質が豊富

## 大豆もやし



大豆を水に浸し、暗所で発芽させたものです。他のもやしと比べて“豆”の部分が大きく食べ応えがあり、栄養価も優れています。

ナムル・スープ・鍋物・炒め物に適しています

注目の栄養素

★ビタミンK

止血作用  
骨を丈夫にする

★葉酸

赤血球を作り  
貧血を予防する

ビタミン・ミネラル・食物繊維が緑豆もやしより豊富で、旨味成分も多い

低カロリー

100g 37kcal

# 豆乳・豆腐



豆乳に凝固剤(にがりなど)を加えて固めたものが豆腐です。大豆をそのまま食べるより、豆腐や豆乳にすると消化が良くなり、豊富な栄養の吸収も良くなります。

一般的に絹ごし豆腐よりも木綿豆腐のほうがタンパク質・カルシウムが多い

## 豆乳

★葉酸  
豆腐の約2倍

赤血球を作り貧血を予防する

動脈硬化の原因物質を減少させる

DNAを合成する

## 豆腐

★タンパク質  
無調整豆乳の約2倍

★脂質  
無調整豆乳の約2倍

★ビタミンK  
無調整豆乳の約3倍

★カルシウム  
★マグネシウム

カルシウムの合成を助け、骨を強くする

注目の栄養素

# おから



豆腐を作る工程で大豆から豆乳を絞った後に残る、絞りかす。卵の花、豆腐殻、きらず、とも呼ばれます。

栄養バランスが良く、おからクッキーなどのお菓子の材料としても人気があります。

“低糖質”  
“ダイエットに”

## ★食物繊維

不溶性食物繊維が多く含まれ、胃で消化されず腸まで届いて便の量を増やす

じゃがいもの代わりにおからで作るポテト風のサラダは低糖質レシピで、皮をむいたりつぶす手間も省ける

肉の代わりにおからを使うと低カロリーになり、ダイエット向けのレシピができる

注目の栄養素

大豆に含まれるカルシウム・タンパク質・カリウムもたっぷり

## 豆腐の蒲焼風

(2人分)  
豆腐 1丁  
しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ2  
小麦粉または片栗粉 適量  
油大さじ 1  
ししとう 4本  
粉山椒 少々



- 豆腐は厚さ1cmに切り、Aに10分程漬ける。
- ①に小麦粉または片栗粉をまぶし、油(大さじ1/2)を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。余分な油をふき取り、①の漬け汁を加えて少し煮詰め、器に取り出す。
- 別のフライパン(または洗ったフライパン)に油(大さじ1/2)を熱し、ししとうを炒める。
- 豆腐に粉山椒をふり、③のししとうを添える。

## 豆乳パンケーキ

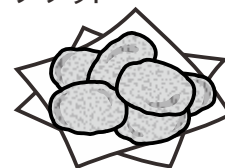
(2人分)4枚  
無調整豆乳 170ml  
ホットケーキミックス 180g  
卵 1個  
マカダミアナッツ(細かく砕く) 5粒  
●クリームソース  
片栗粉 大さじ1  
無調整豆乳 100ml  
砂糖 大さじ2  
ココナッツミルク 100ml



- ボウルにホットケーキミックスを入れ、卵と豆乳を加えて泡立て器で混ぜる。
- フライパンを中火で熱し、生地を1枚ずつ焼く。
- 片栗粉を水(大さじ1)で溶く。耐熱ボウルに入れ、豆乳・砂糖を加えて泡立て器で混ぜ、ラップをしてレンジ(600w)で1分加熱する。
- レンジから取り出してしっかり混ぜる。(クリーム状になっていない時は、さらに20秒程加熱する。)
- ココナッツミルクを加え、よく混ぜる。
- パンケーキを皿に盛り、④を上からかける。マカダミアナッツをトッピングする。

## おからと豆腐のナゲット

(約20個分)  
絹ごし豆腐 300g  
生おから 200g  
玉ねぎ 小1個  
片栗粉 50g  
ハーブソルト 少々  
揚げ油 適量  
ケチャップ お好みで



- 玉ねぎはすりおろしておく。食べ応えがほしい時はみじん切りにする。
- ボウルに豆腐、生おから、玉ねぎ、片栗粉を入れて混ぜ、ハーブソルトを加えてしっかり混ぜる。
- 4cmくらいの小判型にして、熱した油でこんがり色付くまで揚げる。
- お好みでケチャップなどをつけて食べる。

## ◆おからパウダー

生おからをフライパンに入れ、固まりを潰しながら中火で乾煎りして水分を飛ばす。(レンジで加熱しても良い。)粗熱が取れたら、ミルやフードプロセッサーでパウダー状にする。

## 揚げない揚げ物の衣



◆おからパウダー 50g  
オリーブオイル(またはサラダ油) 大さじ3~4  
マヨネーズ 適量  
揚げ物の具材 お好みで

- フライパンにオリーブオイルとおからパウダーを入れ、弱めの中火できつね色になるまで3分ほど炒める。
- 火を通した肉やじゃが芋などに、マヨネーズをのり代わりに付けてから①を押し付けるようにまぶす。

# 納豆



蒸した大豆を納豆菌で発酵させて作ります。  
独特のにおいと粘りが特徴の、日本伝統の健康食品。  
近年もさまざまな研究に基づく新たな効果が発見されています。

## 注目の栄養素

### ★ナットウキナーゼ

納豆菌由来の酵素ナットウキナーゼは  
血栓を溶かし、血栓が血管に詰まる  
ことで発症する脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ



ネバネバしているのは  
納豆菌が分解した  
大豆タンパク質

### ★ビタミンK ★大豆イソフラボン

骨を強くし、骨折を防ぐ



発酵によって  
消化吸収が良くなり  
旨味成分が増える

## 長芋納豆



(2人分)  
ひきわり納豆 1パック  
添付のたれ 1袋  
ねぎ(みじん切り) 10cm  
長芋 80g  
ねり梅 小さじ2  
しその葉(せん切り) 2枚

- ① ひきわり納豆に、添付のたれ、ねぎを加えて和えておく。
- ② 長芋は千切りにしてボウルに入れ、①とねり梅を入れて和える。
- ③ 器に盛り付け、しその葉を散らす。



納豆にはないビタミンAが含まれ、  
ビタミンCやB群も補えます

## 納豆チヂミ風



(2人分)  
納豆 1パック  
じゃがいも 中1個  
にんじん 小1/4本  
万能ねぎ 2本  
小麦粉 大さじ2  
たれ  
添付のたれ 1袋  
ごま油 大さじ1  
すりごま 少々

- ① じゃがいも、にんじんは細めの千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①と小麦粉・水(大さじ1)を入れて混ぜ、納豆を入れてさらに混ぜる。
- ③ フライパンに油(分量外)を熱して②を流し入れ、平らに押し付けるようにして両面を焼く。
- ④ 焼けたら取り出して食べやすい大きさに切る。  
たれの材料を別皿に入れて添える。

# 味噌



日本の食文化に  
欠かせない存在



蒸した大豆に麴と塩を入れて発酵させた発酵食品です。麴には米・麦・豆が使われます。発酵させるとアミノ酸やビタミンが増加し、発酵過程で生成される物質は、健康や美容にメリットをもたらします。

## 注目の栄養素

### ★メラノイジン

発酵・熟成する過程でできる  
色素成分で、腸内の善玉菌を  
増やし、活性酸素を減少させる

### ★遊離リノール酸

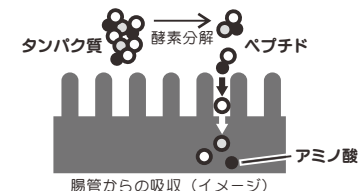
大豆の脂質から発酵過程で  
できる脂肪酸で、メラニンの  
合成を抑制し、シミを防ぐ

### ★大豆レシチン ★大豆サポニン

ミネラル・塩分が豊富なので、味噌汁で  
水分補給をすると熱中症の予防に効果的

### ★大豆ペプチド

大豆のタンパク質が発酵・酵素分解  
されて作られる大豆ペプチドは  
体内に吸収されやすく、疲労回復や  
免疫向上に役立つ



消化・吸収が良いので胃腸が  
弱っている時にもおすすめ

## セロリの味噌漬け



(2人分)  
セロリ 1本  
味噌 大さじ2  
みりん 大さじ1  
プレーンヨーグルト 大さじ1  
赤唐辛子 1/2本

- ① セロリは筋を取り、長さ4cmの斜め薄切りにする。
- ② Aを食品用ポリ袋に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②の中にセロリを入れ、1時間～1晩置く。

## ほうれん草と油揚げの味噌汁



(2人分)  
ほうれん草 2房  
油揚げ 1枚  
乾燥わかめ(水で戻す) 少々  
だし汁 400ml  
味噌 大さじ2 ※

過剰なナトリウムを  
排出するカリウムの  
多い具材がおすすめ

※味噌の種類により、お好みの濃さに  
量を調整してください

- ① ほうれん草は軽く茹でて水気を絞り長さ3cmに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすく切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら油揚げを入れ1～2分煮る。
- ③ 一度火を止め、味噌を溶かし入れ、わかめと①のほうれん草を入れて再び火にかけてさっと煮る。