

「大豆について」

西九州大学健康栄養学科准教授 副島順子



1. 大豆の成分

大豆の成分は、「畑の肉」と言われるように、たんぱく質と脂質が主成分です。

大豆のたんぱく質は、他の豆類（えんどう豆・うずら豆など）や米・麦などの穀類の中では最も多く約35%含まれます。体に必要不可欠である8種類の必須アミノ酸（イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、スレオニン、トリプトファン、バリン）をバランスよく含んでいます。必須アミノ酸の中で白米に少ないリジンも大豆には多いのでご飯に味噌汁や納豆・豆腐などの和食によくある組み合わせの食事は、アミノ酸のバランスがよくなります。

脂質は、約20%含まれていて大部分は、不飽和脂肪酸です。中でも血中コレステロールを下げる働きがあるリノール酸が多く含まれています。それに加えて大豆には、コレステロールがほとんど含まれていないので、コレステロール値が高い人は、大豆・大豆製品をたんぱく質供給源として利用することが良いと思います。

大豆には、レシチンが含まれています。レシチンの働きは、血液中のコレステロールを肝臓に運び、コレステロールを血管に付着しないようにし血流の流れをよくします。そのため、動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果があります。また、ビタミンAやビタミンEの吸収をよくします。また、レシチンは、脳の情報伝達にかかわる神経細胞の重要な材料の一つであり、記憶力や集中力を高め、脳の活性化にも効果があるので受験生には必見です。

その他として、日本人に不足しがちなカルシウムが、乾物50gで牛乳100gに相当、鉄は、乾物約20gでほうれん草の100gに相当、食物繊維は、乾物約35gでごぼう100gに相当するほど豊富に含んでいます。ビタミンとしてビタミンB₁、B₂なども含んでいます。

さらに、大豆には、サポニンが含まれています。サポニンはえぐみや渋味の原因となるが、抗酸化作用をもち血栓を出来にくくしたり、コレステロールの低下にも役立つとされています。

また、大豆イソフラボンが女性ホルモンと似た働きをしてくれることから、更年期を迎えた人の体調不良や骨粗鬆症など女性ホルモンの減少による様々な不定愁訴の改善にも役立っています。

女性のみではなく、男性にも効果があるので日常の家庭の食事に栄養のパワーを持つ大豆料理を取り入れて私たちの「食」と「健康」をより豊かなものにしていきましょう。

2. 木綿豆腐と絹ごし豆腐の栄養の違い

- ・木綿豆腐は大豆から豆乳を作り、これに凝固剤を加えたかたまりかけたときに出る上澄み液を捨て、残りを木綿布を敷いた穴のあいた箱に流し込み、重石をかけてかたませます。

- ・絹ごし豆腐は豆乳に凝固剤を加えて穴のない箱に流してかためたもので上澄み液を捨てたり、重石をしないので水分が多く含まれています。

栄養的にみると、木綿豆腐のほうにたんぱく質、脂質、カルシウムが多く含まれています。しかし、ビタミンB₁は水溶性のため絹ごし豆腐に多いが、上澄み液を捨てたり、重石をかけて水分を取る木綿豆腐には絹ごし豆腐の約1/2程度と少ないです。

（月間食生活（2014 No01）より抜粋）