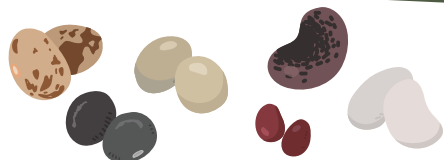
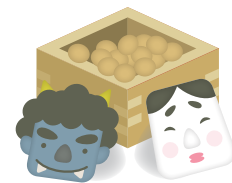




大豆について

皆さん、日々の食事で豆類は摂っていますか？
日本人の食生活には欠かせない食品ですが、
近年の食の欧米化により、大豆摂取量は不足傾向
にあります。



豆類の中でも、大豆は肉に匹敵するほど良質なたんぱく質を含み、
別名「畑の肉」と呼ばれています。今回は、大豆に関する知識を
増やして「豆活」をしてみませんか？

豆類はどのくらい食べた方がいいの？

日本人の1人あたりの豆類摂取量は？

62.8g / 日

(出典：厚生労働省 平成29年国民健康・栄養調査)

豆類の摂取目標量は？

100g 以上 / 日

(出典：厚生労働省 健康日本21(栄養・食生活))

約 **40g**
の**不足**

大豆の栄養素は？

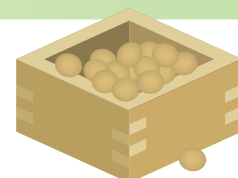
国産大豆(乾燥)100gに対し、33.8gのたんぱく質が含まれています。

大豆のアミノ酸価※は、肉や魚と同様100であり、良質なたんぱく質といえます。

たんぱく質のほかにも、大豆イソフラボンなどの機能性成分も含まれています。

大豆イソフラボンは、大豆胚芽に多く含まれる成分であり、女性ホルモン(エストロゲン)と分子構造が似ています。よって、女性ホルモンに似た作用を生じることが知られています。

(出典：厚生労働省 大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A)

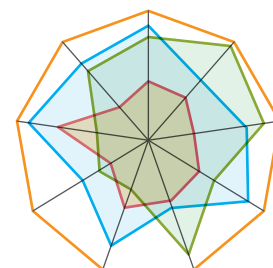


※アミノ酸価とは？

アミノ酸は食品のたんぱく質を構成する栄養素です。

複数あるアミノ酸のうち、9種類はヒトの体内で合成することができないため、
毎日の食事から摂取しなければなりません。

アミノ酸価は、食品中のアミノ酸の種類・量を調査し、たんぱく質の栄養価を
判定する方法の一つです。数値が100に近いほど、良質なたんぱく質と判定
できます。



大豆製品にはどのようなものがある？

大豆製品を日々の食事に
取り入れよう！



本日の

レシピ

具沢山でおかずの1品に!! なめらか豆乳味噌汁

材料 (2人分)

豚小間切れ肉	80g
大根	2cm(100g)
人参	1/4 本 (40g)
ごぼう	1/3 本 (60g)
しめじ	30g
白ネギ	30g
ごま油	小さじ 1 杯 (4g)
豆乳	1 カップ (200ml)
だし汁	3/4 カップ (150ml)
合わせ味噌	小さじ 2 杯 (12g)
濃い口しょうゆ	小さじ 1/2 杯 (3g)
刻みねぎ	適量

作り方

- 1 大根、人参は皮を剥きちよう切りにする。しめじは手でほぐし、白ネギは斜め切りにする。ごぼうは笹がきにして水にさらし、水気をきる。
- 2 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。豚肉の色が変われば、大根・人参・ごぼう・しめじを加え、さらに炒める。
- 3 だし汁を加え、食材が柔らかくなるまで煮る。
- 4 豆乳と白ネギを加えて弱火でゆっくり温め、味噌と醤油で味を調える。豆乳は沸騰させると分離するので、強く煮立てないようにする。
- 5 汁椀に盛り付け、刻みねぎをお好みで散らす。

