

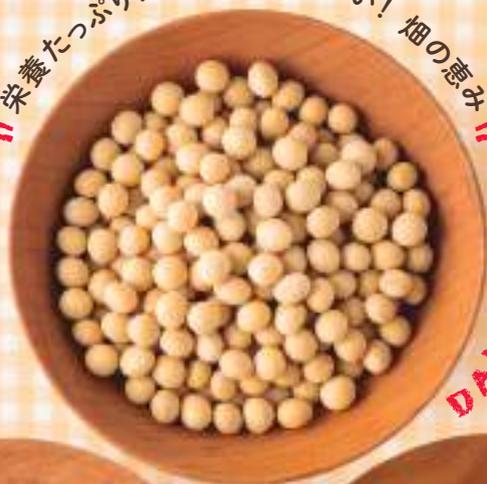
家族 & 地球が元気になれる

“大豆パワー!”



SOY POWER

栄養たっぷり! 環境にもやさしい! 畑の恵み!



DAIZU



NATTŌ



TŌFU

家族の健康の強い味方!

大豆の力^{パワー}って?

「大豆は体にいい」というイメージがありますが、具体的にどんな点が優れているのでしょうか？ 大豆の力を知って上手に食卓に取り入れ、家族みんなで健康になりましょう。



大豆は栄養バランス満点の優秀食品!

大豆は植物性たんぱく質が豊富な食品です。ほかにも脂質、炭水化物、普段の食事で摂りにくいミネラルやビタミンが豊富で、排便を促したり腸内環境を整えて消化を助ける食物繊維もたっぷり。栄養バランスが抜群なので、

ぜひ毎日食べたいですね。特におすすめなのが「蒸し大豆」。大豆をまるごと使っているので栄養価が高く、アレンジもしやすいので、サラダに入れたり、煮物に加えたりして、ぜひ家族みんなで積極的に食べるようにしましょう。

大豆のココがすごい!

「畑のお肉」と呼ばれる
良質な植物性たんぱく質

健康な体づくりに欠かせないたんぱく質。大豆たんぱくはアミノ酸バランスがよく、植物性ながら動物性たんぱく質に負けないくらい良質な栄養成分があり、「畑のお肉」と呼ばれているほどです。

たっぷり食物繊維で
腸内環境が整う

便秘解消に効果的な「不溶性食物繊維」含有量は、食品の中でもトップクラス。腸内細菌のエサになって腸内環境を整えてくれる「水溶性食物繊維」も多く含まれ、Wの食物繊維の補給源になります。



食事で摂りにくい
ビタミン&
ミネラルも豊富

普段から意識的に摂りたいビタミンやミネラル。大豆に含まれるビタミンは、ビタミンA、C、D以外がほぼ含まれています。中でも、糖や脂質の燃焼に必要なビタミンB群や、抗酸化物質のビタミンEが豊富なのが特徴。骨をつくるのに必要なカルシウムのほかマグネシウム、鉄やカリウムもたっぷりです。

大豆をたくさん食べると
こんな効果が!

栄養バランスに優れて、手軽に食べられる大豆。質のよい筋肉をつくったり、内臓脂肪を燃やす効果、骨を強くするなど、たくさんのメリットがあります。また、ママにとっては、女性ホルモンのバランスを整えたり、美容やダイエットの点からもうれしい食品といえます。

たんぱく質やミネラル・
ビタミンたっぷり
子どもの成長を助ける

ママにうれしい!
更年期のサポート、
ダイエットや美肌
など

血糖値や内臓脂肪が
気になるパパにも
ヘルシーでおすすめ

毎日の食卓でおなじみのものばかり! 大豆からできた食べ物

納豆や豆腐など和食に欠かせない食品や、しょうゆやみそなどの調味料まで、大豆からできた食品や調味料はおなじみのものばかり。「これも大豆からできているんだね!」と、子どもと一緒にチェックしてみてください。

蒸し大豆



大豆の栄養をまるごと摂れる蒸し大豆。煮るときに栄養が流れ出てしまう水煮に比べ、大豆の栄養成分がより多く残っている。くせがなく、何にでも合わせやすい。

発酵食品の納豆は、毎日1パックは摂りたい食品。発酵することでビタミンKの量がアップ。

納豆



豆乳

豆腐を薄く切って水切りし、油で揚げたもの。みそ汁の具だけでなく、おかずやおつまみにも。

豆腐

豆乳ににがりを加えて固めたもので、ミネラルが豊富。いろいろなレシピにアレンジしやすい。



油揚げ

大豆を水に浸して細かく砕き、水を加えて煮てしぼったもの。しぼったそのままが「無調整豆乳」、甘みをつけたのが「調整豆乳」。



大豆が発芽したものが「大豆もやし」。豆がついているのが特徴で、食感と食べごたえがある。



大豆もやし

大豆を炒って粉にしたもの。おもちやおやつ、ドリンクなどにアレンジして子どもにも食べやすく。

きなこ



大豆を蒸して、塩とこうじを加えて発酵させた日本の伝統的な調味料。

みそ



主な原料は大豆・小麦・塩。大豆をそのまま使うものと、大豆から油を取り除いた脱脂加工大豆を原料とするものがある。

しょうゆ



枝豆

未成熟な大豆をさやごと収穫したもの。野菜に分類され、7~8月の夏が旬でおいしい。

豆腐をつくるときに豆乳をしぼったかす。食物繊維が多いのが特徴。ハンバーグなどに混ぜて使っても。

おから



大豆ミート



最近、スーパーなどでよく見かける大豆ミート。ヘルシーな大豆をお肉のような食感で楽しめると人気が集まっています。お肉と同じような使い方をすればOKなので、ぜひ気軽に試してみましょう。



アメリカ大豆に

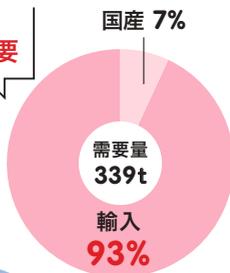
日本の大豆製品を支えているのが、アメリカ大豆です。「安心・

日本の大豆は アメリカ産が7割！

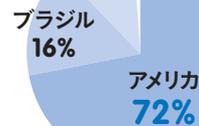
納豆や豆腐など、私たちの食卓に欠かせない大豆。日本ではその9割以上を輸入品に頼っており、その約7割を占めるのがアメリカ大豆です。私たちが食べているアメリカ産の大豆は、日本向けに開発された遺伝子組み換えではないもの。安心・安全でサステナビリティにもこだわった大豆です。

日本の大豆需要

2019/20 Industry Data



中国 1%
カナダ 11%

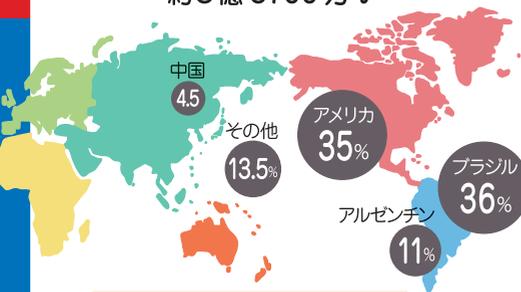


日本の大豆輸入相手国

2019 Industry Data

世界の大豆生産シェア /

世界の大豆生産量
約3億3700万t



【アメリカ大豆 Data】

生産面積 約3000万ha
生産量 約9668万t
輸出量 約4572万t
年間生産総量に占める輸出量 47%

2020米国農務省「世界の穀物・大豆の需給動向」

アメリカ大豆は 世界トップレベル

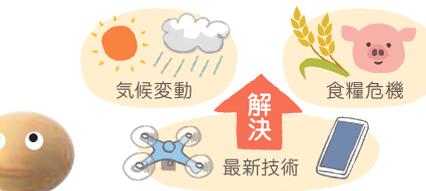
世界の大豆生産のリーダーであるアメリカ。アメリカ大豆の5割が世界に輸出され、まさに世界の食糧を支える存在です。なかでも重要な輸出先の日本のニーズに応えるため、長年にわたり国や州、大学、農家が協力を重ね、品種改良や生産管理システムを構築。世界トップレベルの生産量、安心・安全な品質管理に結びついています。

についてもっと知ろう！

安全」にこだわるアメリカ大豆のホントをぜひ知っておきましょう。

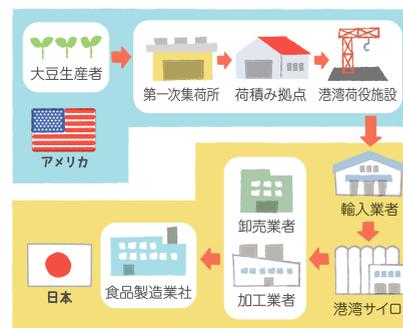
最新技術で世界の食糧危機を救う

世界的な気候変動、人口増加などもあり、将来の食糧危機への不安が増えています。大豆は畜産飼料としても世界の食糧を支えています。アメリカではたんぱく質が豊富で生産量が多い品



種への改良、ITやドローンを駆使した生産管理など、さまざまな最新技術を活用して大豆生産量アップを進めています。大豆生産を増やすことは、子どもたちの未来のためにも、とても大切です。

非遺伝子組み換え大豆の 生産から流通



徹底した安心の トレーサビリティ

アメリカから日本向けに輸出される「遺伝子組み換えではない食品大豆」は、生産から流通まで徹底的な「分別生産流通管理」によるトレーサビリティが行われています。生産者の顔が見えることで、私たちが安全なアメリカ大豆を安心して食べられます。

世界基準の 厳しい農薬管理で 食の安全を

「輸入大豆は農薬が心配」という人もいるかもしれませんが。しかし、欧米では、日本が設けているよりも具体的で厳しい農薬基準が主流となっています。アメリカ大豆においても世界基準をクリアした安全な方法で農薬が使われています。



サステナブルな アメリカ大豆

アメリカでは政府の定めた法律に従い、「サステナブル」な大豆生産が全米約30万戸の大豆農家によって行われています。

アメリカ大豆が 取り組む サステナブル

アメリカでは80年以上前から、サステナブルな農業を続けるための「農業保全プログラム」に国全体で取り組んできました。さらに、アメリカ大豆輸出協会 (USSEC) では、2013年にサステナビリティ認証制度として「アメリカ大豆サステナビリティ認証プロトコル (SSAP)」をスタート。土地の有効活用、エネルギーの有効利用、土壤保全、CO₂削減など4つの目標を設定しています。基準をクリアしたアメリカ大豆を使っている商品は認証ロゴで区別できるので、買い物をするときはぜひチェックしてみましょう。

アメリカ大豆のサステナビリティ 4つのルール

- 生物多様性や生態系の維持
- サステナブルな生産活動
- 生産農家の労働環境改善
- 生産活動と環境保護の継続的改善

サステナブルな 大豆製品の認証ロゴ



サステナブルな方法で生産されていると認証されたアメリカ大豆を使用する製品には、認証ロゴが付いています。日本でも、この認証ロゴが付いている商品が増えつつあります。詳しくはPI2~I3を。

「東京2020オリンピック・パラリンピック」 で採用

2021年夏に開催する「東京2020オリンピック・パラリンピック」。選手村では、サステナブルなアメリカ大豆が食材として使われます。食材だけでなく、オリンピックスタジアムの建設過程の一部にも、アメリカ大豆を使用。サステナブルな大会の実現に、アメリカ大豆が役立っているのです。

数字で見る アメリカ大豆の サステナビリティ

自然環境を守り、サステナブルな農業を続けるために、アメリカ大豆は国や州、大学や農家が一体となって、さまざまな努力を重ねています。その成果は数字としてもわかりやすく表れています。

生態系の維持

大豆生産のために森林や湿地の農地化をしないことで、多様な生物が暮らす環境が守られている。農業使用量を減らす効果にもつながる。

環境保護のために
約960万haが
休耕状態 (※1)

土壌を守る

農地の周囲にある森林や湿地を守ることで、洪水などの被害を抑え、湿地の水質も改善。輪作などを行うことで土地がやせることを防ぎ、サステナブルな土壌を守る。

大豆生産の
約94%が輪作
(※2)

生産技術の進歩

最先端の生産技術でエネルギー使用量を削減。GPSを利用した種まきや肥料散布などで農作業に必要なエネルギーを効率化している。農業使用量を減らす効果もある。

大豆生産エネルギー
使用量**42%**低減
(※3)

SDGsの実現



2030年までに世界が達成する目標SDGs。サステナブルな大豆の生産は、SDGs達成に大きく貢献します。安心・安全な大豆の生産量が増えることは飢餓の解決に役立ち、自然環境に配慮することで森や水を守ります。さまざまな立場の人々が協力して責任を持ってサステナブルな大豆をつくり、使うことも大切です。



INTERVIEW

アメリカ大豆農家 ナンシー・ ガバザンジャン さん

日本に安心で安全な大豆を届ける
アメリカの大豆農家。大豆生産に
かける誇りと想いを伺いました。



米国ウィスコンシン州在住。
2020エーカーの土地で、大豆
やトウモロコシ、小麦、大麦
などをご主人と一緒に生産
する家族経営農家。アメリカ
大豆生産者約30万戸の代表
理事としてサステナビリティ
のアンバサダーとして活躍。

安心して食べてもらえる大豆を届けたい



アメリカのウィスコンシン州で、ご
主人と農業を営むナンシー・ガバザン
ジャンさん。サステナブルな農業が全
米で表彰されるなど、アメリカ大豆生
産の第一人者でもあります。



広大な農場に育つ大豆。
小さなかわいい花が咲く

「私たちは30年以上前から地元の大豆
輸出業者と協力し、日本向けの大豆を
生産してきました」とナンシーさん。

「日本のみなさんは、ヘルシーで栄養
価の高い大豆食品をたくさん食べてい
らっしゃると思います。でも、それらの
大豆製品のほとんどがアメリカ産大豆
でつくられていることをどれくらいご
存じでしょうか？」

日本の大豆は輸入品がほとんどを占
め、そのうち7割がアメリカ産大豆です。
「私たちは日本向けに“遺伝子組み換
えではない”大豆を生産しています。種
から出荷するまで厳密に分別管理し、



みなさんが安心して大豆を食べられる
システムをつくっているのです」

また、ナンシーさんの農場では、栄養
価の高い大豆をできるだけたくさん生
産するために、最先端の技術も多く取
り入れています。

「すべての農業機器にコンピューター
を搭載して、iPadで生産を管理してい
ます。ウィスコンシン大学が開発した
アプリを使って天候に対応したり、ド
ローンで広大な農地の生育状況を確認
するなど効率化を進めているのです」

このように、さまざまなパートナーと
協力してテクノロジーを活用する一方
で、土壌保全や自然環境への取り組み
にも熱心に取り組んでいます。

「土を耕さずに栽培する『不耕起栽培』
やトウモロコシや大麦との『輪作』で土
壌を保存。周囲の自然環境を守る取り
組みや、再生可能エネルギーも積極的
に活用しています」とナンシーさん。

サステナブルな農業を行うことは、
アメリカや日本だけでなく世界中の



上・サステナブルな大豆を生産している農場
には認証ロゴの看板が。下・ITを活用して生
育状況を効率的に管理

人々の未来のためでもあります。

「私は、サステナブルな農法で安心・
安全に食べられる、品質のよい大豆を
生産していることに、大きな誇りを感じ

ています。私たちが
自信を持ってつくった
アメリカ大豆の加工食
品を安心してたくさん
食べてください」

顔の見えるアメリカ
大豆生産者の想いと一
緒に、大豆食品をいた
だきたいですね。



お孫さんの結婚式でナンシーさんの一族が集まったときの1枚

“アメリカ大豆 サステナビリティ認証” 食品をCHECK!

安心・安全で
おいしく食べる

サステナブルなアメリカ大豆を原料にした大豆製品。認証マークを付けた商品もあるので、買い物をするときも、マークを目印にぜひ見つけてみてください。



サステナブルな方法で生産されていると認証されたアメリカ大豆を使用している商品は、このマークで見分けられます!



絹のとうふ
信頼できる顔の見える生産者から原料を調達

厳しい品質基準をクリアしたアメリカ大豆を原料として調達。「絹のとうふ」をはじめとする生協ブランドの豆腐製品として人気に。

150g×3パック 100円
生活協同組合連合会 コープ九州事業連合
☎092-947-9500 <https://www.kyushu.coop/>



ソフトもめん
国産に近い味のバージニア州産大豆を原料に

国産大豆に近い味わいと北海道の地下水でつくったもめん豆腐は、絹のようになめらかでやわらかくさっぱりした味わいが特徴。

300g 120円
伊丹食品 ☎011-861-2623
<https://www.itamitofu-sapporo.com/>



有機納豆
アメリカ産のオーガニック大豆でつくった納豆

有機JAS認定のアメリカ産オーガニック大豆でつくった納豆。全国納豆鑑評会のアメリカ大豆部門で特別賞を受賞している。

40g×3パック 158円 高橋食品工業 ☎075-621-3931
<https://e-nattou.jp/>



こくとろ
洋風料理にも使える、新しい味わいの豆腐

チーズのような「こく」と「とろり」とした食感が新鮮。全国豆腐品評会でアメリカ大豆サステナビリティアンバサダー賞受賞。

150g×2パック 138円 さとの雪食品 ☎0120-86-1212
<https://www.satonoyuki.co.jp/>



**元気納豆
昆布たれ付**
熊本地震を経てサステナブルな納豆づくりに挑戦

2016年熊本地震で被災したマルキン食品がサステナビリティを追求して開発した高品質の納豆。全国納豆鑑評会のアメリカ大豆部門で特別賞をW受賞するなど高い評価を得ている。

40g×3パック 170円
マルキン食品 ☎096-325-3232
<https://www.marukinfoods.co.jp>



**おちびさん
つゆだく**
たっぷりの甘めたれで納豆がよりおいしく

通常の約3倍量のたれで、糸切れがよくなり、うまみがたっぷり味わえる納豆に。全国納豆鑑評会でアメリカ大豆サステナビリティアンバサダー賞を受賞。

40g×3パック 160円
小杉食品 ☎0594-33-3710
<http://www.miyakonattou.com/>



**ミキ
プロテイン95
スープリム**
料理にも使える栄養補助食品

大豆の良質な植物性たんぱく質を普段から効率的に摂れる栄養補助食品。粉末状で余計な味付けをしていないので、料理などにも気軽に使いやすいのがうれしい。

425g 4500円 三基商事 ☎0120-066-400
<https://www.mikiprunec.co.jp/>



**木綿とうふ
ソフトとうふ**
創業100年が選ぶアメリカ大豆の風味を

九州では定番の真四角のサイコロ型で、もめん豆腐とソフト豆腐の2つのタイプがある。創業100年の老舗メーカーが選んだアメリカ産大豆を、にがり100%で風味豊かに仕上げた豆腐。

各400g 98円 三好食品工業 ☎0947-42-0547
<https://www.we-love-tofu.com/>



ねばり一番
北米産の小粒大豆を使用した納豆

子どもでも食べやすい北米産小粒大豆を原料に、厳しい管理体制で生産。全国納豆鑑評会でアメリカ大豆サステナビリティアンバサダー賞を受賞。

40g×3パック 159円 原田製油 ☎097-597-2115
<https://www.nihofoods.com/>



**きわ
極だし納豆**
炭火造りの納豆を「極だし」のうまみで味わう

アメリカ大豆を炭火で発酵した独自の「炭火造りの製法」で、うまみと風味を十分に引き出す。かつお節とのりの風味の「極だし」でさらにおいしくいただける。

40g×3パック 160円 保谷納豆 ☎042-394-6600
<http://www.hoya-nattou.co.jp/>

パクパク 大豆レシモ

お手軽!
おいしい!



レシモ・監修=
料理研究家・
管理栄養士
牧野直子さん
まぎの・なおこ

スタジオ食(くう)代表。健康になる食生活や栄養の情報提供、家族で楽しめる体にやさしくおいしいレシモを提案し、テレビや雑誌で活躍。『おとなの健康vol.17』(オレンジページ)にて血糖値コントロール献立やゼロ塩レシモを担当。

撮影=安部まゆみ (P14~P23)

※レシモ中の分量は1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

油揚げのコロッケ風

衣の代わりに油揚げを使った“揚げない”コロッケ

材料(4人分)

油揚げ…小4枚
じゃがいも…2個
玉ねぎ…1/4個
合いびき肉…150g
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
中濃ソース・
A ケチャップ
…各大さじ2
サニーレタス…適量
サラダ油…大さじ2

作り方

1. 油揚げは半分に切り、熱湯で1分ほど茹で、水で洗う。水けをしぼり、口を開いて裏返す。じゃがいもは茹でてつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油大さじ1/2を熱し、玉ねぎを炒める。ひき肉を加えて炒め、塩、こしょうを振る。
3. つぶしたじゃがいもと2をボウルに入れて混ぜ8等分し、油揚げに詰める。
4. フライパンに油大さじ1/2を熱し、3の両面を焼く。ちぎったサニーレタスを添え、混ぜ合わせたAをかける。



大豆ミートのビーフシチュー風

大豆ミートに小麦粉をまぶすことで、さらに肉のような食感が!

材料(4人分)

大豆ミート(フィレタイプ)
…2パック(180g)
塩・こしょう…各少々
小麦粉…適量
玉ねぎ(薄切り)…1/2個
にんじん(乱切り)…1/2本
じゃがいも(1個を6つ割り)…小2個
ブロッコリー(小房に分け塩茹で)
…1/3個
デミグラスソース…1缶
ケチャップ・ウスターソース
…各大さじ1
水…1/2カップ
塩・こしょう…適量
油…大さじ2

作り方

1. 大豆ミートに塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
2. フライパンに油大さじ1を熱し、1の両面を焼き取り出す。
3. 同じフライパンに油大さじ1を加え、玉ねぎをしんなりするまで炒める。にんじんを加えてさっと炒め、水を入れてフタをして弱火で15分煮る。
4. 3にじゃがいも、2、デミグラスソース、ケチャップ、ソースを加えて全体を混ぜる。フタをせず、ときどき混ぜながら弱火で20分煮る。
5. 塩、こしょうで味を調え、器に盛り、ブロッコリーをあしらう。



大豆入りスパニッシュオムレツ

彩り野菜と組み合わせて、見た目も華やかに。作り置きもOK！

材料(4人分)

蒸し大豆…1袋(100g)
ほうれん草…1/3束(70g)
パプリカ(赤)…1/2個
塩…小さじ1/5
こしょう…少々
卵液
卵…4個
粉チーズ…大さじ4
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
オリーブ油…大さじ2

作り方

1. 塩茹でしたほうれん草は2cmの長さ、パプリカは1.5cm角に切る。卵液の材料を合わせる。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、蒸し大豆、ほうれん草、パプリカを炒めたら、塩、こしょうで下味をつける。
3. 2にオリーブ油大さじ1を加え卵液を回し入れる。大きくかき混ぜて半熟状になったら、フタをして弱火で7分蒸し焼きにする。焦げないようにフライパンをゆする。
4. フライパンのフタか皿に3をすべらせて移し、フライパンをかぶせてひっくり返して裏面を2分焼く。
5. 皿に盛り、切り分ける。



豆腐のかば焼き風

冷めてもおいしく食べられるから、お弁当にぴったり。お酒のおつまみにも

材料(4人分)

木綿豆腐…1丁(300g)
豚ひき肉…150g
パン粉…大さじ4
焼きのり(1枚を8等分)…2枚
片栗粉…少々
しょうゆ・みりん
A | …各大さじ1½
トマト(くし形切り)…大1個
サラダ油…大さじ2

作り方

1. しっかり水切りした木綿豆腐、ひき肉、パン粉をボウルに入れてよく混ぜ、16等分する。
2. 焼きのりに片栗粉を振り1を広げる。
3. フライパンに油を熱し、焼きのりの面を下にして中火で焼く。周囲が白くなってきたら裏返して焼く。
4. 合わせたAを回し入れからめる。皿に盛り、トマトを添える。



豆腐ソースのグラタン

マヨネーズを加えて、さらっとヘルシーな豆腐ソースにコクをプラス

材料(4人分)

豆腐ソース

絹ごし豆腐…1丁(300g)
マヨネーズ…大さじ4
おろしにんにく…少々
塩…小さじ1/5
ベーコン…4枚
玉ねぎ…1/2個
マッシュルーム…4個
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
ピザ用チーズ…40g
パセリ(みじん切り)…少々
オリーブ油…小さじ2

作り方

1. しっかり水切りした絹ごし豆腐を泡だて器でなめらかにする。マヨネーズ、おろしにんにく、塩を加えてさらに混ぜ豆腐ソースにする。
2. ベーコンは2cm幅に、玉ねぎは縦半分に分けて横に薄切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルームの順に炒め、塩、こしょうを振る。
4. グラタン皿に3を入れ、1をかけてチーズを散らす。オーブントースターか220℃のオーブンで焦げ目がつくまで約10～15分焼き、仕上げにパセリを散らす。



もちもち豆腐パン

豆腐の水けをしっかりと切ってクセになりそうなもちり感を

材料(12個分)

白玉粉…100g
絹ごし豆腐…2/3丁(200g)
ホットケーキミックス…100g
粉砂糖・メープルシロップ(お好みで)
…各適量
サラダ油…大さじ1

作り方

1. しっかり水切りした絹ごし豆腐をつぶし、白玉粉を加えて、なめらかに泡立て器で混ぜる。ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ、手でこねてまとめる。
2. 1の生地を12等分して丸める。
3. フライパンに油を中火で熱し、生地を並べる。フタをして弱火で片面10～15分ずつ焼き、好みで粉砂糖やメープルシロップをかける。



豆乳ホットチョコレート

子どもも飲みやすい調整豆乳を使って、ほっとする甘さを

材料(1人分)

ミルクチョコレート(小さく砕く)…1/2枚
調整豆乳…1カップ

作り方

1. 耐熱ボウルにチョコレート、豆乳50mlを入れて電子レンジ(600W)に30～45秒かけ、泡だて器などでチョコレートをなめらかに溶かす。
2. 残りの豆乳を加え、再び電子レンジに2～3分かけて温める。





// 大豆をもっと上手に食べたい! //

豆知識Q&A

栄養たっぷり、お手軽に料理にも使える大豆。よりおいしく、上手に食べるための豆知識を管理栄養士でもある牧野さんに教えてもらいました。

Q 大豆製品を手軽に食べる方法は？

A 調理いらずの大豆製品を上手に活用して

大豆製品には納豆や豆腐など、調理しなくてもそのまま食べられるものが豊富にあります。目先を変えたいければ、洋食や中華などのいつもの料理に大豆

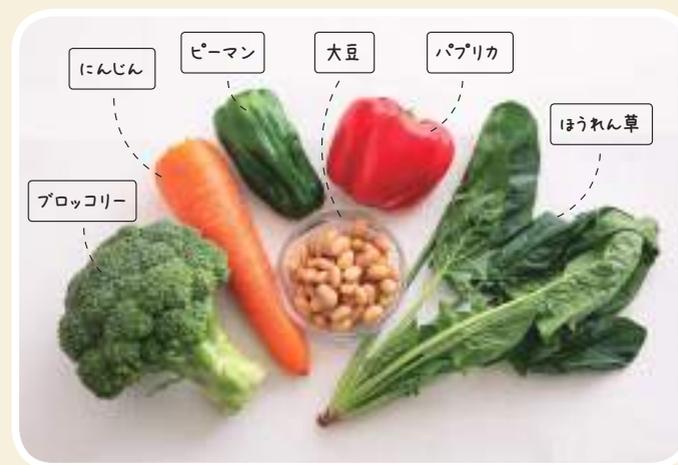
を加えるだけでも大丈夫。大豆はアレンジしやすく、どんな調理にも使えます。PI4からのレシピもぜひ参考にしてください（牧野さん）。

Q 大豆と食べ合わせるとよい食材は？

A 「大豆+緑黄色野菜」が最強！

大豆はたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど多種類の栄養素を豊富に含む栄養価の高い食材です。大豆に不足しているのはビタミンCやβカロテン。これらを補うには、緑黄色野菜と一緒に

食べるのがベスト。βカロテンが豊富なにんじん、ビタミンCが豊富なほうれん草、ブロッコリー、パプリカ、ピーマンなどと組み合わせて、バランスよく食べるようにしましょう（牧野さん）。



Q 女性にはどんな効果があるの？

A イソフラボンなど女性に役立つ成分がたっぷり

大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに近い働きがあり、大豆を摂ることでエストロゲンを整えることができます。月経前症候

群（PMS）や更年期症状に悩んでいる方にもおすすめ。肌や骨のためになるミネラルや栄養補給としても積極的に食べたい食品です（牧野さん）。

※ただしサプリメントなど、大豆イソフラボンを濃縮、強化した食品からの過剰摂取には注意が必要です。厚生労働省は大豆イソフラボンアグリコンとして1日30mg以内と定めています。

Q 子どもに美味しく食べてもらうには？

A 子どもの好きな味に 上手にアレンジを

健康のために大豆をたくさん食べてもらいたいと思っても、子どもが食べ残してしまうことも。納豆や豆腐などの加工食品と違って、大豆のままだと嫌がる子どもが少なくないようです。蒸し大豆は、においが少ないので子どもでも食べやすいでしょう。カレーやシチュー、オムレツなど、子どもが好き

な料理に混ぜてみるのも方法です。

大豆を使ってヘルシーなおやつをつくるのもおすすめです。豆乳を使うときは、子どもにも飲みやすい調整豆乳を選ぶといいでしょう。きなこ、バナナ、はちみつ、メープルシロップなどと組み合わせると、やさしい甘みの簡単手作りおやつになります（牧野さん）。

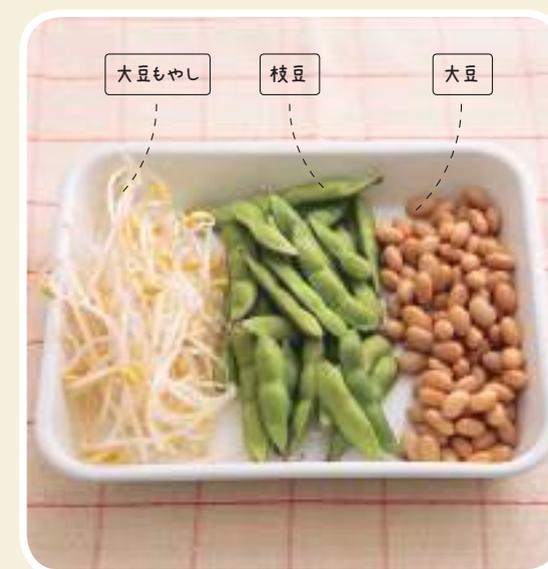


Q 大豆と枝豆ともやして、みんな同じ仲間なの？

A 成長過程で 「枝豆→大豆→大豆もやし」に

“野菜”に分類される「枝豆」は大豆が成熟する前の状態を収穫したものです。逆にいうと、枝豆が成熟すると「大豆」になって、“豆類”となります。その大豆が発芽したのが「大豆もやし」で、再び“野菜”に分類されます。

スーパーで多くみかけるのは「緑豆もやし」。「緑豆もやし」や「ブラックマッペもやし」に比べて、「大豆もやし」はビタミンKや食物繊維が多く含まれています（牧野さん）。



Q 大豆は免疫力もアップする？

A 食物繊維が腸内環境を整え免疫力アップ

大豆に豊富に含まれている食物繊維は便通をよくしたり、余分な脂質や塩分を排泄し、糖質の吸収をゆるやかにしてくれるので、生活習慣病の予防にもなります。

また、大豆オリゴ糖は善玉菌のエサ

となることで、腸内環境を改善する効果が期待できます。腸内環境をよくすることは、結果的に免疫力を上げる手助けにもなります。野菜だけでなく大豆からも食物繊維を摂取して、腸内環境を整えましょう（牧野さん）。



ecomom

ecomom

2020年冬号

特別付録

2020年11月27日発行

©日経BP 2020



アメリカ大豆輸出協会
U.S. Soybean Export Council



サステナブルなアメリカ大豆を
使用した製品であることをアピー
ルすることができる認証マーク