



大豆について

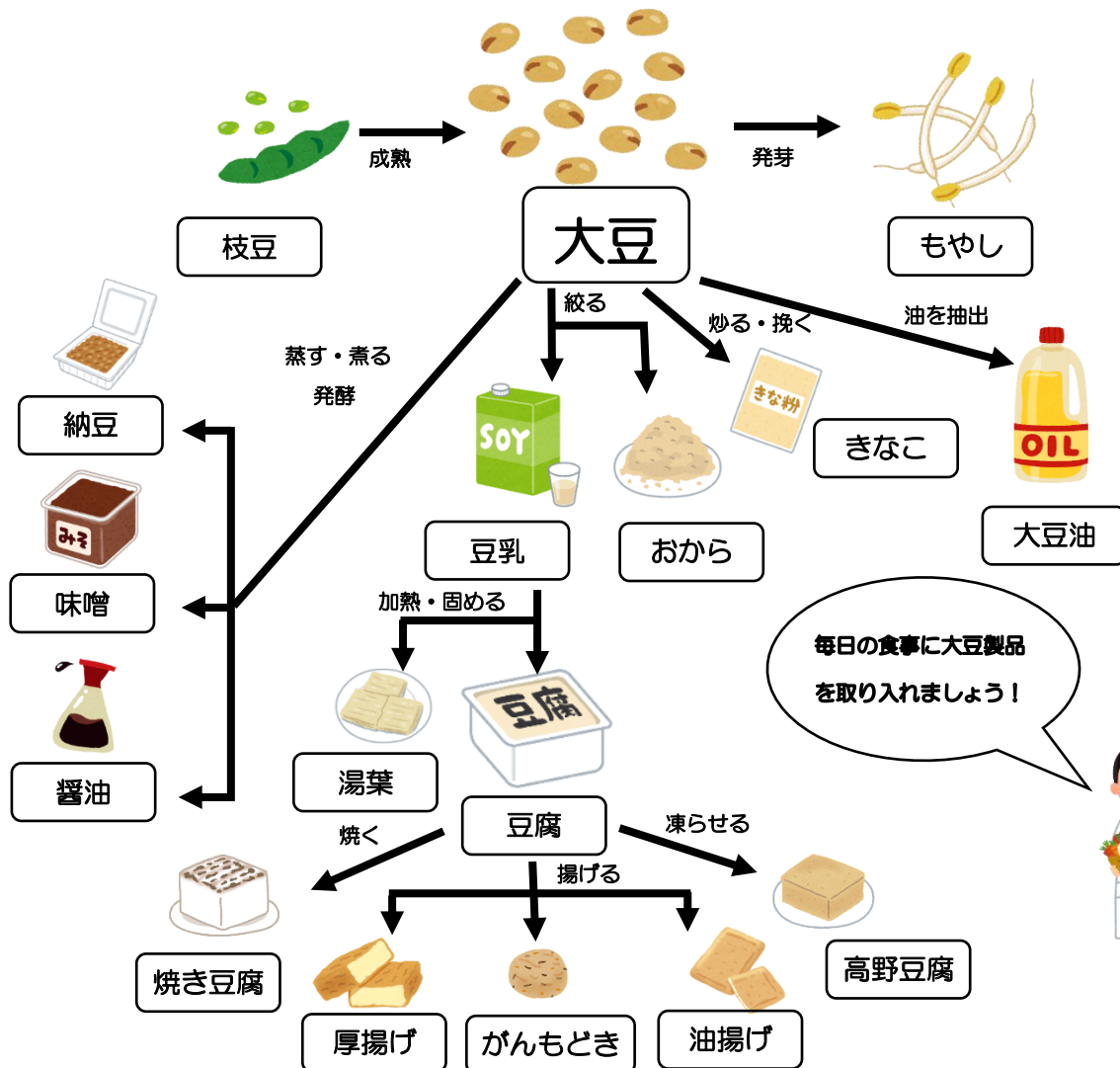


大豆の栄養

大豆には肉類に負けないほどの良質なたんぱく質が豊富に含まれており、「畑の肉」と呼ばれているほどです。また、抗酸化作用を持つ大豆サポニン、細胞の構成に必要な大豆レシチンなど様々な機能性成分も含まれています。特に注目されている機能成分の大豆イソフラボンは、女性ホルモン（エストロゲン）と分子構造が似ているため、骨粗しょう症の予防や更年期障害の軽減等に有用とされています。

大豆から作られる食品

大豆はさまざまな食品に加工され、私達の食生活を豊かなものになっています。



「普段あまり大豆製品を食べていないなあ・・・」と感じる方は、朝食に納豆を追加する、味噌汁に豆腐を入れる、夕食のおかずに冷奴やレトルト惣菜の煮豆を1品追加するなど手軽にできることから意識してみてもいいかもしれません。

参考、引用：農林水産省HP「大豆のまめ知識」