

質のいいたんぱく質

## 大豆缶

動物性たんぱく質に負けない  
優れたアミノ酸が自慢！

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、良質な植物性たんぱく質を多く含んだ健康食品として知られていますが、調理には水戻しや下ゆでなどが必要となり、手軽な食材とはいえません。

そこで、おすすめしたいのが「大豆缶」。缶入り、レトルトと様々ですが、手間をかけずに、開封したらすぐに使うことができる便利さが特徴です。

大豆缶は美味しいだけでなく、豊富な栄養素も見逃せません。

- 人間の体を構成する上で欠かせないアミノ酸は **20 種類**。そのうち、大豆には体内で作り出せない **9 種類の必須アミノ酸**すべて含まれています。
- 大豆には抗酸化作用を促す**サポニン**が含まれ、血液中のコレステロールを排出してくれるとともに、血液の酸化を防止する働きがあり、血管の若さを保ちます。
- 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と似た働きをし、更年期障害や生理不順、月経痛を軽くする作用があり、髪のとやを保ち、肌の張りをキープしてアンチエイジングに働きます。

# 大豆缶の栄養効果

## ① レシチン

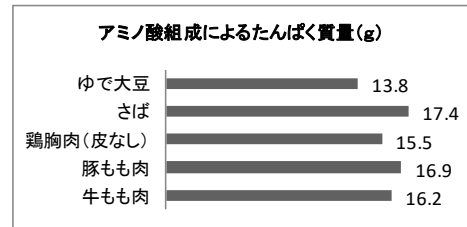
代表的なリン脂質の一つ。食品や薬品などの加工や配合に利用されます。動植物界に広く、かつ豊富に存在し、特に卵黄、脳、肝臓、大豆、酵母などに多く含まれています。

レシチンは脳内記憶を司る「海馬」に多く存在しています。レシチンを多く保つことで、記憶機能も保たれると考えられており、**認知症の予防**にも効果的です。

## ② 大豆は畑の肉。豊富なたんぱく質

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を持つ食品。大豆のたんぱく質はコレステロールが少なく、**血管を強くする働き**があるといわれます。

動物性食品 100 g に含まれるたんぱく質の量を比べてみましょう。大豆缶は動物性たんぱく質の肉や魚に負けないくらい、アミノ酸を豊富に含んでいます。



## ③ グルタミン酸

うま味成分のアミノ酸。人体を構成するアミノ酸のうち、60%はグルタミン酸。**頑健な体を構築**します。大豆のアミノ酸組成は肉、魚に比べてもひけをとらないのですが、その中でもグルタミン酸の含有量はダントツです。

## ④ サポニン

サポニンは植物の根、葉、茎などに広く含まれ、苦味のもととなる成分です。血液中のコレステロールを排出する効果を持ち、抗酸化作用があります。

大豆をゆでるとあぶくがブクブク出ますが、それは大豆に含まれるサポニンの仕業です。サポニンは血液中のコレステロールを排出する効果を持ち、抗酸化作用もあり、過酸化酸素による血液の酸化を防いで、**アンチエイジング**に働きます。

## ⑤ イソフラボン

イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをし、ホルモンのバランスを整え、更年期障害のほてりやのぼせを抑え、**髪のとや、肌の張り**を保ちます。

## ⑥ リノール酸

リノール酸は不飽和脂肪酸の一種で、体内では合成できません。

大豆は高たんぱく質食品であるとともに、脂質も多く含んでいます。この脂質は大部分が不飽和脂肪酸のリノール酸。**血中コレステロールを下げる**効果があり、生活習慣病予防（高脂血症、高血圧、糖尿病など）に効果を発揮します。

## ⑦ 不溶性食物繊維

酵素などでは分解できない成分の総称です。消化されないまま大腸に運ばれる不溶性食物繊維を多く含む大豆は、腸内細菌のエサになり、腸内フローラを展開。便のかさを増やしてくれるので**便秘予防**になります。また、体重が減ります。

## 7色野菜のファイトケミカル

1	赤	リコピン	抗酸化作用… ▶トマト、すいか、赤大根、金時にんじん
		カプサンチン	がん予防、善玉コレステロールの増加… ▶パプリカ、とうがらしなど
2	橙	プロビタミンA	抗酸化作用、コレステロール調整… ▶かぼちゃ、にんじん、みかんなど
		ゼアキサンチン	加齢による視力低下予防、乳がん予防… ▶パパイヤ、マンゴーなど
3	黄	フラボノイド	高血圧予防、アレルギー対策… ▶たまねぎ、レモンなどの柑橘類、さつまいも
		ルテイン	乳がん予防、結腸がん予防… ▶とうもろこし、菊の花、ゴールドキウイ、黄ズッキーニ
4	緑	クロロフィル	抗酸化作用、コレステロール調整、消臭・殺菌効果(外用)… ▶ほうれん草、モロヘイヤ、あしたば、にら、大根葉
5	紫	アントシアニン	抗酸化作用、加齢による視力低下予防、高血圧予防、肝機能の保護… ▶なす、赤じそ、トレビス、ブルーベリー、レッドサニーレタス
6	黒	クロロゲン酸	血圧調整、血糖調整、ダイエット効果… ▶ごぼう、ヤーコン、じゃがいもなど
		カテキン	抗酸化作用、がん予防、コレステロール調整、ダイエット効果… ▶緑茶、柿、ワインなど
7	白	イソチオシアネート	ピロリ菌対策、血液さらさら効果、コレステロール調整… ▶キャベツ、大根、白菜、貝割れ菜やわさびなど
		硫化アリル	胃がん予防、大腸がん予防、抗菌効果、ビタミンB <sub>1</sub> の吸収促進… ▶たまねぎやにんにくの独特の刺激臭や辛味など

## 大豆缶レシピ

「お酢」には大豆の持つカルシウムの吸収を助ける働きがあるんです。  
さらに大豆に含まれるイソフラボンには骨密度の低下を防ぐ効果があるので、その相乗効果で「骨粗鬆症」の予防に効果を発揮するんです。

大豆缶＋緑(クロロフィル)の野菜(抗酸化作用、コレステロール調整、消臭効果)

### ＜大豆缶と春菊の酢みそ和え＞

〔材料〕 2 人分

大豆缶 ..... 5 0 g

春菊 ..... 6 0 g

{A}

〔 みそ ..... 小さじ 2

砂糖 ..... 大さじ 1

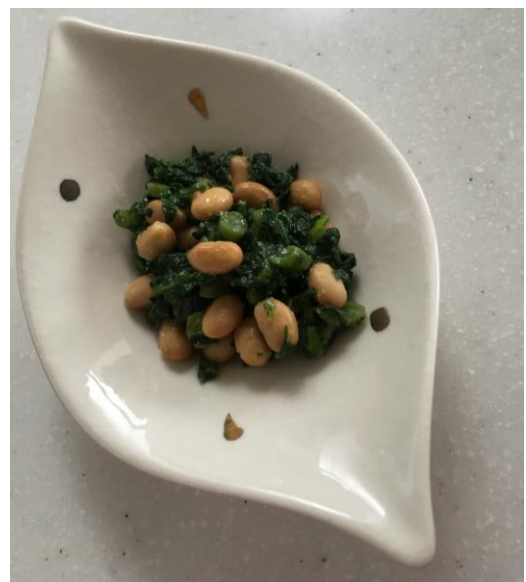
溶き辛子 ..... 小さじ 1/2

酢 ..... 小さじ 1 ～ 2

〔作り方〕

- 1) 春菊は根元の固い部分を切り落とし、熱湯でゆでて冷水に取り、水気を搾って小口より刻む。
- 2) ボウルに{A}を合わせ、{1}と大豆を加えて和える。

春菊に含まれる「クロロフィル」という成分は大豆の「サポニン」同様に、コレステロールを体外に排出する作用があるので、合わせることでより効果がアップするんですよ。



## 大豆缶レシピ

「大豆缶」にプラスすると、栄養的によりパワーアップするという食材とは……。

「ごはん」なんです。

大豆缶には筋肉や血管の強化、細胞の再生などに欠かせない「必須アミノ酸」が豊富に含まれています。しかし、その「必須アミノ酸」の中で「含硫アミノ酸」という成分が少ないという弱点があるんです。「ごはん」にはその「含硫アミノ酸」が豊富に含まれているので、組み合わせることで弱点を補強できるんです。

大豆缶＋黒（クロロゲン酸／カテキン）の野菜（血圧・血糖調整、ダイエット）

## <大豆缶の炊き込みご飯>

〔材料〕 2人分

米 …………… 1 合（150 g）  
大豆水煮缶の汁 …………… 約 1 2 0 mℓ  
お茶 …………… 1 0 0 mℓ  
{A}  
〔しょうゆ …………… 大さじ 1  
みりん …………… 大さじ 1  
大豆缶 …………… 5 0 g  
油揚げ …………… 小 1 枚（15 g）  
ごぼう …………… 5 0 g  
生しいたけ …………… 2 枚

〔作り方〕

- 1) 米は洗って炊飯器の内釜に入れ、大豆水煮缶の汁を入れ、お茶を 1 合の線まで注ぎ、{A}を加えて混ぜる。
- 2) 油揚げは周り三方を切って 1 枚に開き、縦 2 等分し、小口切りにする。ごぼうはさがきにし、水に放してざるへ上げる。
- 3) {1}に{2}と大豆缶をのせて炊く。
- 4) 蒸らしが終わったら、全体に混ぜる。

「大豆缶」プラス「ごはん」で必須アミノ酸がたっぷり。  
お茶を使うことで香りが良くなるだけでなく、含まれるカテキンに殺菌効果もあるので、風邪やインフルエンザの予防にもおすすめです。

