



## 食育だより

# 昔から親しまれてきた食品 大豆

大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が豊富で、乾燥大豆100グラムあたり、35.3グラムも含んでいます。このほかにも、脂質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄なども豊富に含まれ、バランスがよく、**栄養価の優れた食品**といえます。そのため、牛や豚などの肉類を食べることの少なかった昔は、貴重なたんぱく質源でした。現代では、大豆にサポニン、レシチン、イソフラボンなどの有効成分が含まれていることがわかり、注目をあびています。

大豆の原産地は、中国の北部といわれており、約4000年以上前から栽培されていたといわれています。日本へは、中国から朝鮮半島を経て、縄文時代後期から弥生時代初期頃に伝わったと考えられています。また、「古事記」にも大豆に関する記述があり、昔からあったことがわかります。

大豆は「**五穀**」の一つとして、重要な作物であり、日本の食文化を支えてきました。現代でも、大豆からみそやしょうゆなどの調味料をはじめ、豆腐、納豆、あぶらなどの多くの製品が作られています。そのため、大豆製品を使わない日はないくらい、日本人の食生活に関係の深い食べ物となっています。

### ★大豆に含まれる有効成分★

♪サポニン♪

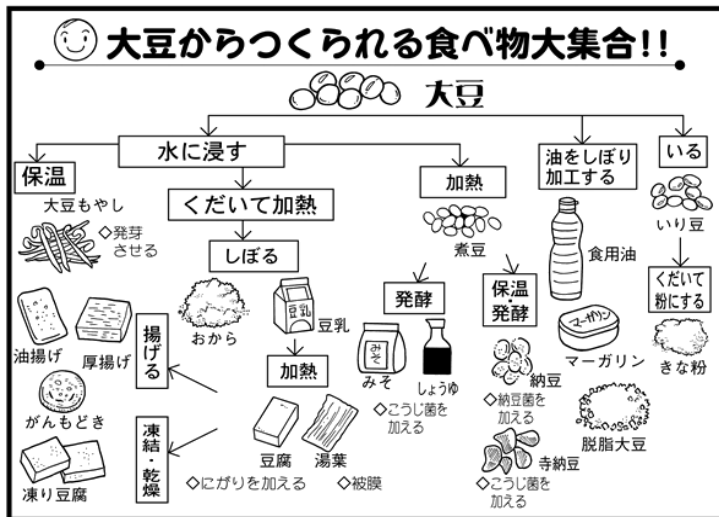
抗酸化作用・抗がん作用

♪レシチン♪

脳細胞のはたらきを活性化し、  
集中力や記憶力を高める

♪イソフラボン♪

女性ホルモン様作用  
骨粗しょう症予防



日本型食生活を支える  
ベストカップル

ごはん

大豆



水戸納豆は、有名です！  
給食でも、毎月登場しますね。



