

栄養ガイド & レシピ -9月- 大豆から植物性のたんぱく質をとろう

管理栄養士
榎 玲里

たんぱく質は、体を構成する筋肉・臓器・皮膚、毛髪構成成分であり、ホルモンや免疫細胞の材料になる重要な栄養素なので、毎日欠かさずしっかりと摂りたい栄養素です。たんぱく質の多く含まれている食材として、肉・魚・卵・豆が挙げられますが、皆さんは毎日、どのような食材からたんぱく質を摂っていますか？手軽さや美味しさから肉類を摂る頻度が高いという方が多い印象がありますが、肉には摂り過ぎてしまうと生活習慣病のリスクを高めてしまう飽和脂肪酸が多く含まれています。肉類に偏っている傾向にある方は、食生活の見直しをしてみましょう。

たんぱく質の補給におすすめの大豆

豆の中でも大豆は日本人にもっとも馴染みのある食材ですね。大豆には、たんぱく質以外にも日本人に不足しがちな栄養素が多く含まれています。

大豆に含まれる栄養素

大豆イソフラボン

女性ホルモンと似た働きをもつ成分。骨粗しょう症、乳がんや前立腺がん等の予防効果が期待されている。

食物繊維

整腸作用と生活習慣病の予防・改善効果が期待できる。

カルシウム

骨や歯の形成に欠かせない栄養素。

サポニン

豆腐の苦み・渋み成分。細胞を傷つける活性酸素を除去して身体を酸化から守ってくれる働きをもつとされる抗酸化物質の一種。

肉や牛乳に偏りすぎず、大豆や大豆製品も摂りいれよう

肉類や牛乳の美味しさを活かしながら、大豆＆大豆製品を摂り入れてみませんか？美味しさを保ちながら、飽和脂肪酸を減らすことができたり、食物繊維を摂ることができます。



蒸し大豆・茹で大豆

カレーやシチュー、スープなどの肉の量を減らして加える。



おから・豆腐

ハンバーグや肉団子などのひき肉料理に肉の量を減らして加える。



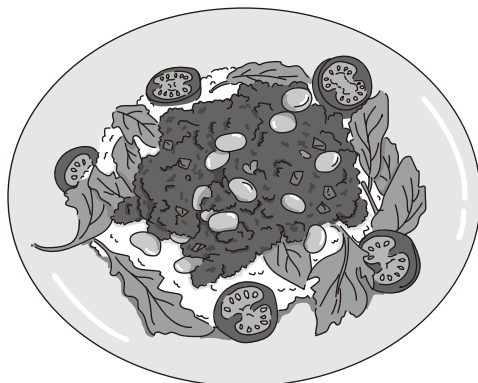
豆乳

ポタージュやクリームシチュー、クリーム Pastaなどの牛乳の代わりに加える。または半量を豆乳に代える。

参考文献：厚生労働省 大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A、厚生労働省「e-ヘルスネット、抗酸化物質」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

Recipe

大豆入りタコライス



【材料(4人分)】

- ・鶏ひき肉 …………… 250g
- ・蒸し大豆 …………… 100g
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・オリーブ油………… 大さじ1/2

- 調味料 -

- ・ケチャップ………… 大さじ6
- ・ウスターソース………… 大さじ1
- ・カレー粉…………… 小さじ1
- ・黒胡椒…………… お好みで

*ベビーリーフ、プチトマト、ごはんはお好みの量で

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。プチトマトは半分に切り、ベビーリーフは洗って水けを切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、鶏ひき肉を入れて火が通るまで炒める。
- ③ 調味料と豆を入れて水気がなくなるまで中火で炒める。
- ④ ごはん、野菜、③の順に盛り付ける。お好みで黒胡椒をひく。