

ご存知ですか？大豆が持つすごい力

10月2日は豆腐の日です。豆腐は大豆からできており、大豆は他にも湯葉や納豆、厚揚げなどいろいろな食材の原料となっています。また、黒大豆を発酵後乾燥させた「こうし」は発汗作用・健胃作用がある漢方薬として用いられています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養豊富な食べ物です。美容にも良いと言われ、**長寿国日本の食生活を昔から支え続けてきました。**大豆には優秀な栄養成分がたくさん含まれています。代表的なものを紹介します。

- ◆**たんぱく質**…植物性のたんぱく質でアミノ酸のバランスもよく、コレステロールは含まれていません。
- ◆**食物繊維**…現代の食生活で不足しがちになる食物繊維がたくさん含まれています。
- ◆**大豆イソフラボン**…女性に必要な成分です。更年期や月経不順を改善するといわれています。

近年、日本人の豆類摂取量が減少しています。大豆製品を積極的に食事に取り入れましょう♪

