

# 大豆のチカラ

大豆は豆腐、厚揚げ、納豆、みそ、醤油など、食卓に欠かせない食材の一つです。

**大豆には健康に良いとされるさまざまな栄養素や効果があります。**大豆(乾燥)の約30%はたんぱく質で、植物性食品の中ではたんぱく質が多いことが特徴です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれており、**血中コレステロールを低下させたり、肥満を改善する効果**などがあるといわれています。

また大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、葉酸など様々な栄養素が含まれており、大変バランスが良いため「**完全栄養食**」ともいわれています。他にも、ビフィズス菌を増やす効果のあるオリゴ糖、抗酸化作用のある大豆サポニン、**骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善する**といわれるイソフラボンなどがあります。

最近では粉状にした大豆粉を気軽にたんぱく質を補給する食品として取り入れたり、糖質が気になる方が小麦粉などの代わりに料理に使うなど人気があります。

