

## ● 大豆製品について

最近、大豆の栄養が注目され様々な製品が店先に並ぶようになりました。ここでは代表的な大豆製品の製法と栄養についてまとめてみました。

### ✦ 豆乳

大豆を粉砕、加熱、こしたものだ。大豆固形成分の含有量によって3種(豆乳・調整豆乳・豆乳飲料)に分類される。

大豆タンパク・イソフラボンを多く受け継ぎ、低脂肪・高たんぱくな飲料である。

### ✦ 豆腐

豆乳に凝固剤(にがり)を入れ加熱。木綿豆腐は絹ごし豆腐よりエネルギー・蛋白質・Caなど全体的に栄養価が高い

大豆タンパク・イソフラボンを多く受け継ぐ。

### ✦ おから

豆乳の絞りかす。

不溶性食物繊維を多く含み、低カロリーな食品

### ✦ 凍り豆腐

豆腐を凍結乾燥させたもの。

豆腐を凝縮させたものなので豆腐に比べg当たりの栄養価が高い。

### ✦ 納豆

蒸し大豆に納豆菌をつけ発酵させたもの。

大豆タンパク・イソフラボン・食物繊維を多く受け継ぎ、発酵により大豆タンパクの約10%がアミノ酸に分解されているため、大豆タンパクの吸収率が良い。

納豆菌により生成される納豆キナーゼ、ビタミンKには血栓予防作用もある。

### ✦ その他の大豆製品

生：消化が悪く、毒もあるため生で食することはしない

きな粉、湯葉、てんぺ(インドネシアの伝統食品)、豆腐よう(沖縄珍味)、豆腐竹輪、味噌、しょうゆ、大豆油、大豆もやし等