



探してみました、大豆レシピ

大豆は地球を救う、「飢餓を0に」SDGs2 操南祭2021 給食委員会

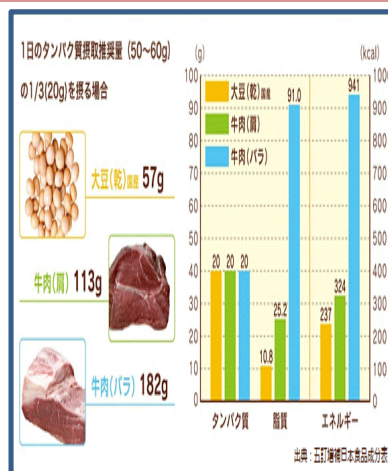


大豆の栽培 ~水はけをよくしておけば、栽培がしやすい作物~

大豆は、プランターでも育てられる家庭菜園にもおすすめの野菜です。大豆を育てるには手順が多く、収穫するタイミングが難しいですが、他の作物に比べると少ない肥料でも育ち、育てやすいです。育てるのに場所はあまり取らないので誰でも簡単に育てられそうです。まさに、地球を救う作物です。

大豆の栄養 ~畑の肉と言われるほどの豊富なたんぱく質~

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。これは「たんぱく質の量が肉類に匹敵するほど豊富」と言われているためです。実際、肉類と比較した右のグラフを確認すると、牛肉よりも茹でた大豆の方がたんぱく質を多く含みます。豚肉や鶏肉と比較しても量に差はあまり見られません。それほど大豆に含まれているたんぱく質は豊富ということです。また、大豆のたんぱく質が注目されているのは量だけではなく、構成しているアミノ酸のバランスが良く、アミノ酸スコアが100という質の高さにもあります。



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、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれます。一方、大豆はコレステロールを全く含んでいません。このことから大豆は自然のバランス栄養食ともいえます。

大豆の効用

まずは良質なたんぱく源であることです。たんぱく質が不足すると、体内にすでにあるたんぱく質が分解されて使われるため、体力が落ちてしまいます。また、血管が弱くなったり、子どもの場合は体の成長に影響を与えたりする可能性も考えられるでしょう。毎日適度なたんぱく質を摂取することは、健康を維持するうえでとても大切なことなのです。たんぱく質とあわせて注目したいのが、大豆の機能性成分です。細胞の構成に欠かせない「大豆レシチン」や、抗酸化作用を持つ「大豆サポニン」、善玉菌のエサとなる「オリゴ糖」、女性にうれしい働きが期待される「大豆イソフラボン」など、大豆には健康を支える成分が豊富に含まれています。

- 脳の働きを活性化
○たくましい身体をつくる
○コレステロールを下げる
○骨の健康維持
○血を固まりにくくする
○動脈硬化や高血圧を防ぐ
○更年期障害を防ぐ
○ガンを抑える効果が高いとされている

大豆の加工食品

日本型食生活には欠かせない豆腐、納豆、煮豆、味噌、醤油の他、枝豆、きな粉、煎り豆、豆乳、ゆば等の大豆食品は多岐にわたっています。最近では、脱脂大豆から食品用にたんぱく質を分離した大豆たんぱくを固形状、繊維状に加工した大豆ミート等も利用されています。

豆腐のたんぱく質は、血液中のコレステロールを低下させ、さらに、その成分の一つ(ペプチド)が血圧上昇を抑制するといわれています。次に、豆腐の脂質に多く含まれるリノール酸は、動物性脂肪と違い、不飽和脂肪酸としてもともとコレステロールをあまり含まないに加え、血管に付着するコレステロールを除去する善玉コレステロールを増やす作用があるといわれています。そのため、高血圧・コレステロールが原因となる動脈硬化を防ぎ脳出血、心筋梗塞、狭心症等の予防に効果があるとされるのです。



味噌には多様な栄養成分が含まれています。味噌には人間の体に欠かせない必須アミノ酸8種類、ビタミンB群・Eなどのビタミン類、カリウム・カルシウムなどのミネラル類のほか、脂肪酸、食物繊維、ポリフェノールの大豆イソフラボンなどが含まれています。1986年4月に旧ソ連で起きた、20世紀最悪の原発事故・チェルノブイリ原発事故の当時、「味噌が放射線の害から守ってくれる」という説がにわかに広まり、事故直後は味噌の輸出量は前年比108%、150トンほど増加しました。(財務省・日本貿易月報)。

最近、衣服の綿をリサイクルして、新たに衣服を再生しているそうです。衣服を再生できるようになると、綿花をつくる農場を減らしても良い状態になります。今まで綿花を植えていた農場に大豆を作れば食料の自給は助かりますね。地球上に良い循環が生まれることを望みます。

地球のことを考えれば、「プラントベース食品」(大豆ミート)

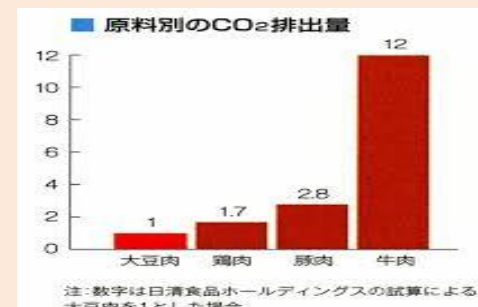
世界人口が増加を続ける一方で、危惧されているのが将来的な食資源不足です。効率的にたんぱく質を摂取できる大豆は、未来の課題にも応え得る食品です。大豆ミートの生産時の水消費量は、牛を飼育する場合の1/8。大豆は牛肉に比べてわずかな肥料と水で栽培できるエコな食料です。また、大豆は温室効果ガス排出量が少ないです。環境負荷も少なく、地球環境のためになる作物としての大豆の価値が改めて認識されています。

全ての人間活動によって生み出されているCO2のうち、畜産によるCO2の排出量は、全体の14%にあたります。これは、地球全体の交通(車や飛行機など)によって排出される量と同等であると報告されています。特に、牛肉と乳製品の生産による排出が最も多いです。排出源としては、飼料作物の生産の割合が高くなっています。

温暖化への影響と合わせて考えても、このまま畜産による肉食を増やしていくことは、地球環境に多くの負担をかけてしまうことになるでしょう。地球全体が食料不足になる恐れがあるなら、大豆ミートなど、植物由来の原材料を使用することも将来を見据えた食の選択肢の一つです。健康やダイエット、環境保護など様々な理由や頻度で畜産物や水産物に似せて作られた「プラントベース食品」を利用する人が増えています。(大豆ミートの担々麺・根菜や豆腐で作られたうな重・大豆ミートまん等)

原料となる大豆は食物繊維、ミネラルなど栄養も豊富でコレステロールはありません。大豆はまさにスーパーフードと言えます。その大豆からできる大豆ミートはカロリーが肉の1/2~1/3! 圧倒的に低脂質であるのに高たんぱくで人間に必要な三大栄養素を備えています。

牛肉1kgを育てるのに必要な穀物量



日々進化していく「プラントベース食品メニュー」昔から高野豆腐や麩(ふ)も同じような料理をして食べています。

大豆肉の唐揚げ、混ぜて肉みそだけの材料と分量、作り方の手順

出典: NHK ニュース シブ5時 ソイフード研究家 伊藤沙織さんのレシピ

大豆ミートの商品は味付けも見た目も工夫されているものが増えてきています。大豆ミートは、流通量が少ないので、価格は少し高いです。本物の肉やチーズとは少し違うと思いますが、肉を食べたいけれどカロリーや脂質が気になる、という人は、最初の肉の代用品として大豆ミートを使用してみてもよいのではないのでしょうか。