



# 身近なスーパーフード 大豆の力！

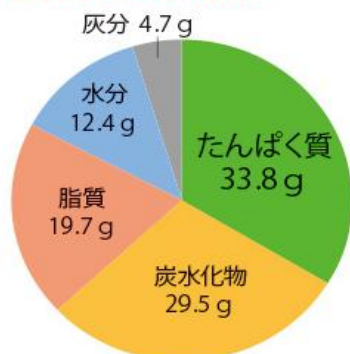
2月3日は節分でした。豆まきに使われる豆は炒った大豆です。  
大豆は日本人にとって、とても身近な食品です。  
今回はスーパーフードである大豆の力についてご紹介します！



保健師 山口

## 💡 大豆のたんぱく質量はお肉に勝る！

大豆100グラム中の栄養成分



出典：日本食品標準成分表2015年版・七訂（国産・黄大豆・乾）より

身体をつくる源となるたんぱく質。

たんぱく質というと、お肉や魚のイメージがありますが、大豆はそれらに勝るたんぱく質量です。

更に、動物性たんぱく質の食品では気になる脂肪も大豆だと抑えられ、コレステロールは0！

また、大豆には抗酸化作用があり、がんや生活習慣病を予防したり、血中コレステロールを下げる働きがあります。

## 💡 他にも沢山！大豆の力！



## 💡 効率よく大豆パワーを取り入れるために・・・



## 茹でるより蒸す

大豆は茹でるより、蒸すことで、大豆の重要な栄養素やうまみがお湯に流れていかない！！