



中学校給食の
栄養士より

けんしよく 健食ニュース

平成29年度
第9号
京都市教育委員会
平成30年1月発行



ここがスゴイ！大豆の栄養

豆は五穀(米・麦・あわ・きび・豆)の1つとして重要な作物であり、日本の食文化を支えてきました。特に大豆は、日本で古くから親しまれてきた食べ物のひとつです。みそやしょうゆなどの調味料や、豆腐、納豆、油などの多くの製品が大豆から作られています。私たちの生活になじみ深く、貴重なたんぱく源として食べられてきた豆の良さを見直してみましょう。

小さな粒に栄養たっぷり！

たんぱく質

肉や魚と同じぐらい豊富にたんぱく質が含まれていることから、「畑の肉」といわれています。

カルシウム

骨や歯の材料になるカルシウムも豊富に含まれています。成長期にしっかりとりたい栄養素のひとつです。

ビタミン

炭水化物の代謝に必要なビタミンB₁や、脂質の代謝に必要なビタミンB₂などが多く含まれています。

食物せんい

野菜よりも多く食物せんいを含んでおり、お腹の調子を整え、腸内細菌のバランスを良好に保ってくれます。

鉄

赤血球の材料になる鉄が多く含まれています。成長とともに血液量も増えるので、しっかりとりたい栄養素です。



枝豆や黒豆も大豆の仲間です！

枝豆…「大豆」が成熟する前の若いもの。

黒豆…皮が黒い「黒大豆」という種類の大豆。

食育クイズ

豆腐・納豆・みそなど、日本人になくてはならない製品の原料となる大豆ですが、大豆の自給率(国内の消費量のうち国産の割合)は何%でしょうか？

① 7%

② 25%

③ 61%

答え ① 7% 日本には豆腐・納豆・しょうゆ・みそ・豆乳・大豆油など大豆製品がたくさんあり、たくさん大豆を使っています。しかし、日本で使われる大豆のうち、日本国内で採れる量はたった7%(平成27年/農林水産省)で、原材料となる大豆の多くを輸入に頼っています。現在は地産地消を推進していることもあり国産大豆の需要も増え、少しずつ国内での生産量が増えているようです。