小さな大豆の大きなちから

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授　橘　陽子



食と栄養の情報定期便
ぐんま未来大学栄養学科
No.113

「畑の肉」と呼ばれるほど、植物性食品でありながらたんぱく質をはじめとした栄養素が豊富な大豆。大豆そのものを食べる機会は少なくても、豆腐・納豆などの大豆製品、みそ・しょうゆなどの調味料、サラダ油やマーガリンにも使われる大豆油、未成熟種子である枝豆、また利用が広まっている大豆ミート、ソイプロテインなど、私たちはさまざまな形で大豆を日常的に摂取しています。

大豆の原種はつる性の植物であるツルマメといわれています。中国をはじめとする東アジア地域で栽培されるようになり、現在の大豆へと変化したと考えられています。日本には朝鮮半島を経由して縄文時代から弥生時代ごろに伝わったようです。「古事記」や「日本書紀」には、豆が五穀の一つであったことが記されており、また節分の豆まきに象徴されるように、大豆には厄災を払う力があると考えられてきました。つまり、大豆は日本人の暮らしに深く根付いた重要な食物であると言えます。

「大豆」として普段食べたり大豆製品に利用したりするのは、一般的には黄大豆と呼ばれる種類です。その他にも、うぐいすきな粉やひたし豆などに利用される青大豆、おせち料理に欠かせない黒大豆（黒豆）、そして流通量は多くありませんが赤大豆や茶大豆といったものもあり、熟した豆の色で種類が分かれます。

栄養上の最大の特徴は、たんぱく質が多いこと。乾燥大豆なら重量の30％以上がたんぱく質です。また、たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、ヒトの体内で作ることができない必須アミノ酸9種類も豊富に含まれています。特に、米に不足しているリジンというアミノ酸が多く含まれているため、ご飯に豆腐入りみそ汁や納豆を組み合わせる和食は、栄養学的にも理にかなった食べ方です。

また、食物繊維やカルシウムなどの栄養素に加え、ポリフェノールの一種で、体内で女性ホルモンと似た働きを持つ大豆イソフラボンという成分も含まれています。

大豆の品目別食料自給率は7％前後で推移しており、その多くを輸入に頼っています。輸入先は米国が最も多いのですが、世界最大の生産国はブラジルです。一方、国内では北海道で最も収穫量が多く、次いで宮城県、秋田県、佐賀県と続きます。近年では国産大豆を使用したみそや豆腐なども多く販売されるようになり、自給率向上や生産者応援につながる選択肢も増えてきたように思います。

さらに昨今、人の健康だけでなく、地球環境の持続可能性の観点からも、牛肉や豚肉の摂取を減らして豆類を増やすといったことも推奨されるようになってきました。人と地球の健康のため、もっと大豆―とりわけ国産大豆を積極的に食生活に取り入れたいですね。

※次回は「大豆の調理のこつ・レシピ」です。

幅広い利用法と豊富な栄養

【プロフィル】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年度から桐生大学に着任し26年度から現職。管理栄養士。博士（理工学）。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

保健・福祉

A型インフル早い流行

すっかり日が短くなった夕刻、空気が澄んで星の数が増えたように感じました。オリオンの三つ星が明るさを増すのもうすぐです。

桐生地区ではインフルエンザA型の流行が広がっています。例年になく早い流行の始まりで、今後の動向に注意が必要です。

ワクチン接種による感染対策、せきエチケットや手指衛生を励行してください。

（2日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（10月19～25日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	501	541	350	326
新型コロナ感染症	113	89	56	41
RSウイルス感染症	33	83	46	51
咽頭結膜熱	3	7	1	12
A群溶連菌咽頭炎	46	37	41	52
感染性胃腸炎	121	122	105	143
水痘	3	5	1	8
手足口病	10	13	11	10
伝染性紅斑	1	1	0	0
突発性発疹	7	12	7	7
ヘルパンギーナ	94	128	55	52
流行性耳下腺炎	2	1	1	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	5	4	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	25	19	13	25
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	4065	4674	3655	4111
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	2	2	1	3

※急性呼吸器感染症は風邪のこと