



筋肉維持を助ける高たんぱくレシピ③



「畑のお肉」と呼ばれるほど、たんぱく質と脂質が豊富な大豆。毎日の食事に取り入れて頂きたい食品です。

日本の大豆摂取の目標値「豆類1日100g以上」（健康日本21における豆類摂取目標値）ですが、実際の摂取量は、この目標値を大幅に下回っているのが現状です。大豆には疾病予防、ダイエットや美容対策の助けとなる栄養素が詰まっています。最近では、お肉のような食感になるように加工された「大豆ミート」も販売されています。豆腐や納豆、厚揚げなどの加工食品を上手に利用して、毎日の献立に「大豆」を取り入れましょう。

大豆の効果や効能についてまとめてみました。



「大豆」を食べたくなること間違いなし！

大豆の効果・効能	
ダイエット効果	豆腐や納豆、豆乳など大豆製品に含まれるサポニンには強い抗酸化作用があり、過酸化脂質を排除することで脂質の代謝を促進して、肥満予防に役立つ。
美肌効果	大豆に含まれる豊富なビタミンB群は、過剰な皮脂の分泌を抑える働きがありニキビや脂性肌などの対策に。ビタミンEは血流を良くして新陳代謝を活性化し肌荒れへの効果も期待できる。
更年期障害への効果	大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモン「エストロゲン」と似た作用をすることから、更年期障害の症状を緩和する効果がある。
整腸効果	大豆に含まれるオリゴ糖や食物繊維、また納豆に含まれる納豆菌などには整腸効果がある。
骨粗鬆症を予防する効果	大豆に含まれるカルシウムは骨を補強し、イソフラボンが骨にカルシウムを蓄積させる働きがあり骨粗鬆症を予防する効果がある。

第3回は、1品で15～20gのたんぱく質が摂れる大豆を使用した料理を紹介します。

「大豆たっぷりポークビーンズ」

イソフラボンや大豆サポニン、食物繊維、レシチン、オリゴ糖、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、鉄など豊富な栄養素を含む大豆は、健康維持に欠かせない食品です。お好みの豆を使ってアレンジしてみてくださいね。

材料（2人分）

豚肉（こま切れ）（好みで鶏肉でも良い）……………120g
 すりおろしたにんにく（チューブのにんにくでも良い）……小さじ1
 ミックスビーンズ（大豆水煮でも良い）……………1缶（100g）
 人参……………40g
 玉ねぎ……………1/2個
 じゃがいも……………中1個
 大根……………60g
 コンソメ……………5g
 水……………100cc
 カットトマト缶……………1/2缶（200g）
 塩……………小さじ1/2
 コショウ……………適宜
 ローリエ……………1枚（あれば）
 オリーブオイル……………大さじ1
 パセリのみじん切り……………適宜

1人分の栄養価

*エネルギー350kcal *タンパク質17.7g *脂質20.5g
 *炭水化物29.6g *食物繊維11.6g *食塩相当量2.9g



【作り方】

- ①人参、玉ねぎ、じゃがいも、大根は1cmの角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを引いて熱し、すりおろしたにんにく（チューブのにんにくでも良い）と豚肉を入れて炒め、豚肉に火が通ったら①の野菜を入れて炒める。
- ③ある程度野菜に火が通ったら、コンソメ、水、カットトマト缶、ローリエを加えて、ひと煮立ちさせアクを取り、7～8分ふたをして弱火で煮込む。
- ④ミックスビーンズを加えて、さらに5分煮込み、塩・コショウで味を調える。
- ⑤仕上げにパセリのみじん切りを散らす。