

# 大豆の栄養素と効能効果

大豆は「豆の王」といわれるように豆類の中でも**タンパク質**の含有量が最も多く、しかも**アミノ酸**の組み合わせが、動物タンパクによく似ていることから、「畑の肉」とも称される、非常にすぐれた栄養食品です。脂肪も多く含まれていますが、動物性の脂肪のように**コレステロール**が多くないので、安心して食べられます。ビタミンは、B1、B2、E、などが豊富で、**カルシウム**、**カリウム**、鉄も多く有しています。**コレステロール**を下げるリノール酸や**サポニン**、神経の発育を促す**レシチン**といった、微量成分も見逃せません。

**大豆の注目成分** **タンパク質(大豆タンパク)**、**フラボノイド(イソフラボン類)**、**サポニン**、**脂質(リノール酸、オイレン酸、レシチン)**

## 大豆のダイエット効果

肥満を防止し、**コレステロール**を下げるためには、動物性の**タンパク質**を減らし、植物性の**タンパク質**を多く取ることが大切です。その代表が大豆です。豆腐、おから、納豆などの大豆食品を多く食べることで、肥満は防げます。大豆には、**サポニン**という物質が含まれていますが、これが、小腸に働いて、体脂肪を減らすことにも役立ちます。また、酢大豆が、肥満にすぐれた効果があるといわれています。大豆を米酢に2日間漬け込んで、これを乾燥させます。毎日、小さじ1~2杯ずつ食べていると、ダイエット効果があるといわれます。



## 動脈硬化予防効果

植物性**タンパク質**の中に含まれているアルギニンという**アミノ酸**は、血中の**コレステロール**を低下させる働きがあります。そのうえ、大豆の脂肪の中には、リノール酸、オイレン酸などの**不飽和脂肪酸**が多く含まれているため、血中の老廃物を除去し、血管を丈夫にする働きがあります。また、**サポニン**も、血液の酸化を防ぎますので、大豆を毎日食べれば、動脈硬化の予防になるだけでなく、血管の若さを保てます。酢大豆を毎日食べれば、いっそう効き目が期待できます。

## 肝臓病改善効果

肝臓病の食事療法は、高たんぱく低脂肪が基本ですが、大豆はその条件を満たす食品です。肝機能に悪影響をもたらす過酸化脂質の増加を防ぐ**サポニン**や、脂肪の酸化を防ぐ**ビタミンE**が豊富に含まれているので、常食すれば、肝臓障害を取り除き、肝機能を正常化してくれるでしょう。

## 大豆(納豆)の整腸作用

腸にガスが溜まって苦しいのは、腸内で異常発酵が起こっているからです。このような時は、納豆を食べると治まります。納豆に含まれる納豆菌は、**乳酸菌**よりすぐれた整腸作用を持っているからです。納豆を常食すれば、腸の働きが強まり、美容、健康にも大変役立ちます。

## 疲労回復・スタミナ増強効果

大豆に豊富に含まれる**ビタミンB2**は、エネルギー代謝を盛んにする作用があるので、疲労回復やスタミナ増強にはもってこいです。とくに納豆は、**ビタミンB2**が大豆の5倍にも増えているので、スタミナ食としては理想的です。強精、健脳にも効果を発揮するでしょう。

## 貧血改善効果

大豆には豊富な鉄分が含まれています。貧血の人は、大豆 100gを煮て、毎日食べ続ければ、貧血の症状が改善されます。

## 胃炎・胃潰瘍改善効果

温めた豆乳に水あめを加えて空腹時に飲むと胃炎や胃潰瘍の治りを早める効果があります。

## 美肌効果

納豆に含まれる豊富なビタミンB群は、皮脂の分泌を抑える働きがあるので、ニキビや脂性肌を防いでくれます。また、老化防止のビタミンといわれるビタミンEが、血行をよくし、新陳代謝を活発にしてくれるので、肌荒れにも効果があります。