



大豆製品を食卓へ！ ～健康な体は 毎日の食事から～

2025.8.29 納内保育園

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

1・家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

2・脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。



3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ



中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

★身近な大豆製品と活用法

種類		活用法
豆腐		冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ		豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽に美味しく食べられます。
高野豆腐		乾燥しているため、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。
納豆		発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ		豆腐を揚げたもので、みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味加わって、他の具（野菜）を美味しく食べることができます。煮物や炒め物にも向いています。
醤油みそ		和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉		大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳		大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆		大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

★食卓への取り入れ方

1・まずは、一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみよう。



みそ汁の具として「ひきわり納豆」

2・いつもの料理にプラスしてみる

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ