



今注目の老化を防ぐ物質がふえる！ 納豆腐で高血圧、糖尿病、 骨粗鬆症も撃退

クリニックのうえ院長 井上勝六

「大きい豆」ではなく 「偉大なる豆」

なぜ大豆は、「大豆」という名前が付けられているのでしょうか。「小豆」と対比させて、「大きい豆」だから大豆だと考えるかたもいらつしやるでしょう。

しかし、大豆より大きい豆はいろいろありますし、実際そうした意味ではありません。

大豆の「大」は、「偉大なる」という意味です。つまり、大豆は、「偉大なる豆」という意で、まさにそれくらい優れた効能がある豆なのです。

まず第一に、大豆は栄養学的

にとっても優れています。

大豆が、たんぱく質、脂質、

糖質をバランスよく含んでいるのに対して、ほかの豆は糖質が多いのです。大豆のように多量のたんぱく質を含んでいる豆は、ほかにありません。

この点から、大豆は「畑の肉」ともいわれるわけですが、

このいい方には、肉のほうが食品として上位で、大豆を下に見ているようなニュアンスが感じられます。しかし、私の考えでは、大豆は肉よりもずっと優秀です。大豆に含まれる健康に有用な栄養素は、食物繊維やビタミン、ミネラルをはじめとして、イソフラボンなどの生理活

性物質など、ほんとうにたくさん挙げられます。

第二に、大豆は加工されることで、さまざまな食品に変わります。豆腐、納豆、みそ、しょうゆなど、その利用範囲は実に広いものです。こんなふうには活用できる食材は、世界広しといえども、ほかにほとんどないと

いっていいでしょう。さて、こうした優れた食材である大豆から作られる食品のうち、ここでは、豆腐と納豆を中心に、その効能についてお話ししてみましよう。

まず豆腐ですが、豆腐の大きな特徴の一つとして、たんぱく質を摂取しやすいという点が挙

げられます。豆腐一丁には、約二〇gのたんぱく質が含まれていますから、半丁は、私たちが一日に必要なとするたんぱく質の五分の一の量に相当します。

しかも、食物繊維をおからとして取り除いてしまっているため、非常に吸収がよいのです。

そして、豆腐には、大豆由来の数々の効能があります。コレステロールを下げたり、血圧を下げたりする効果が期待できま

すし、イソフラボンの働きで、骨粗鬆症(骨がスカスカになる病気の予防効果もあります。現在、中国の富裕層では、高血圧などの生活習慣病が大きな問題となりつつありますが、北

