

大豆のよもやま話

大豆の歴史



大豆は約2000年前に中国より伝来し、鎌倉時代に全国的に栽培されたといわれています。その頃には仏教が広く普及しており、その影響で肉食が禁止されていたため身体に必要なたんぱく質を味噌や納豆から得ていました。こうして大豆の栽培が広まり、時代とともに加工技術も発達していきました。そして今では味噌や醤油、豆腐、きな粉など様々な加工品が作られ日本人に欠かせない物となっています。



大豆は更年期の症状を緩和し、生活習慣病のリスクを軽減します！

大豆はカルシウムや大豆たんぱく質、大豆イソフラボン、レシチンなどの栄養素を含み、更年期のほてりなどの症状や、骨粗鬆症、心臓病、脳卒中などの循環器疾患にも良いと言われています。さらに日本人は豆類の97%を大豆および大豆食品からとり、あずきやそらまめなど、その他豆類は3パーセント程度だそうです。大豆は利便性が高く、私たちの体にも良いですね！

大塚製薬 健康日本21推進フォーラムより

大豆の主な成分と働き

大豆たんぱく質

蛋白質として体を作る

大豆イソフラボン

女性の健康と美をサポート

大豆オリゴ糖

腸内の善玉菌のえさになる

カリウム

食物繊維

葉酸

赤血球の形成を助けるとともに、お腹の赤ちゃんの発育に必要なビタミン

カルシウム

骨や歯の形成に必要なミネラル

鉄分



話題の大豆食品たち

※これらはコンビニ、スーパー、ドラッグストア等で販売しております



大豆製品といったらこれでしょう！ソイジョイ！大豆まるごと粉にしてフルーツ、ナッツといっしょに香ばしくやきあげた！おやつ感覚で大豆が摂れる！それがソイジョイ！



スナック感覚でまるごと大豆約50粒分！さくさくなのにノンフライ！小腹がすいたらソイカラで簡単大豆摂取！

大豆100%飲料！自然な甘さ、大豆のうまみを生かした濃厚な飲み口！これが日本初の大豆まるごと飲料スゴイダイズ！

