



# 「大豆ミート」ってなんだ？

## 大豆の歴史

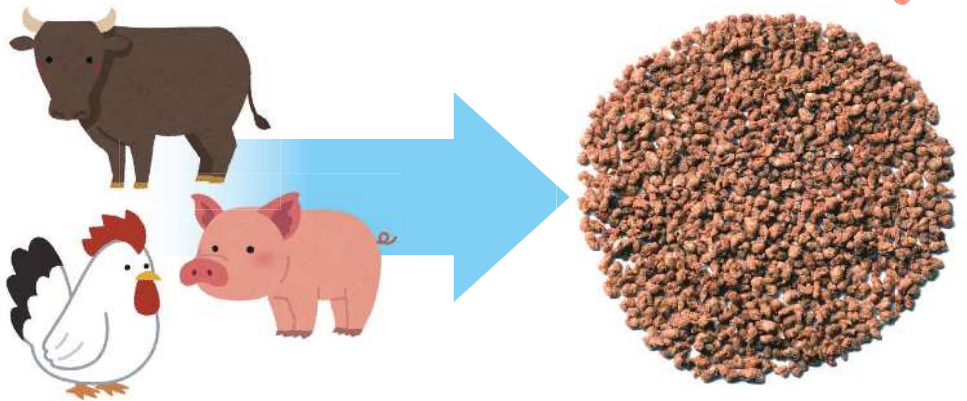
大豆は、米、麦、粟、黍(きび)あるいは稗(ひえ)に加え、五穀の一つとして数千年も昔から中国で栽培されていますが、中国から朝鮮半島を経由して日本に伝わったのは、弥生時代初期と考えられています。当時の食べ方は、主に煮豆や炒り豆だったと推測されますが、味噌や醤油の前身の穀醤(くびしお)が利用され始めるのは奈良時代に入ってからで、国内で広く栽培されるようになったのは鎌倉時代以降です。(参照:公益財団法人日本豆類協会Webサイト「豆の種類別特徴」)

## 肉の代替食品「大豆ミート」

大豆は、豆腐や納豆など和食に欠かせない日本人に馴染み深い食品で、肉に匹敵するほど栄養が豊富なことから「畑の肉」と言われており、肉の代替食品として「大豆ミート」が注目されています。

肉(牛肉・豚肉・鶏肉)アレルギーのある児童生徒にもご使用いただけます。

注:大豆アレルギーのない児童生徒に対応

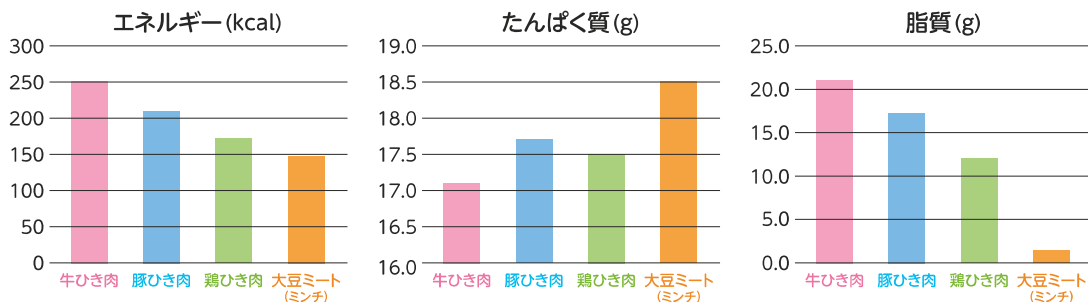


## 大豆ミートの特徴

大豆ミートは、三大栄養素の一つである「たんぱく質」が豊富に含まれています。栄養バランスの優れた大豆が原料であることから、肉と遜色ない良質なたんぱく質を摂取することができます。また、たんぱく質には動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の2種類があり、植物性たんぱく質は昔に比べて摂取量が減少しているため、大豆ミートを使用することで植物性たんぱく質もバランス良く摂取することができます。

## からだ作り

油分を取り除いているため高たんぱくでありながら低カロリー・低脂質(特にスポーツをしている児童生徒の筋力強化等に役立ちます)



※100g当たりの栄養成分  
※牛・豚・鶏のひき肉の栄養成分は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用  
※大豆ミート(ミンチ)の栄養成分は(公財)岡山県学校給食会取扱物資ソイミート(ミンチ)レトルトの実測値を使用

