

さまざまな姿を変えるモノから
生活の知恵や日本とのつながりを発見

MoNo 変身図鑑

第10回 大豆

毎日の食卓に上るみそ汁から厄払いの
ための節分まで、大豆ほど日本人にとっ
て身近な食品はないだろう。最近では環
境問題にも貢献するなど、秘められたパ
ワーは奥深い。

大豆が育んだアジアの食文化

納豆に豆腐、しょうゆといえは日本伝
統の加工食品というイメージが強いが、
実は中国や韓国をはじめアジアの国々で
も広く食べられている。豆腐は「トウ
フ」(中国)、「タウフ」(タイ)、「ダウフ」
(ベトナム)といったように、呼び方も作
り方も似ている。また、納豆に当たるの
は「トウアナウ」(タイ)、「テンペ」(イ
ンドネシア)、「キネマ」(ネパール)、「ト
ウチー」(中国)な
ど。わらの代わり
にバナナの葉で発
酵させるなど味や
作り方は国によっ
て多少異なるが、
日本と同じように
おかずとして食べ
られている。



市場で売られているテンペ

大豆胚芽に含まれる大豆イソフラボンは、今最
も注目される植物成分。女性ホルモンに似た
作用をもち、美白や肌老化防止、さらに骨粗し
ょう症の緩和の有効成分として、化粧品やサブ
リメントに

コスメ



大豆が東アジアで食用に栽培されるよう
になったのは4,000年ほど前から。最近では遺
伝子組み換えの代表的な作物としても話題
となっているがその安全性には疑問の声が
多く、国内での商業生産はされていない

伝統的加工食品

納豆、豆腐、みそ、しょうゆ、おから...と、
大豆を原料にした加工食品は数多く、ヘル
シー志向の欧米では健康食品として評
価が高い。抗がん、抗菌と、そのパワー
も次々と明らかになっている



食用油

大豆油は菜種油と並ぶ代表的
な食用油で、日本の大豆消費
の8割を占めている。ほかの油
と調合されサラダ油、天ぷら油
となるほか、加工油脂としてマ
ーガリン、ショートニングにも

このように、アジアの食文化と大豆と
のかかわりは深い。日本では弥生時代か
ら栽培され、みそ、しょうゆなどに加工
され食べられてきた。

南米を支える輸出品に急成長

世界へ伝播したのはヨーロッパが18世
紀、アメリカは19世紀、世界で栽培され
るようになったのは20世紀になってから
と、つい最近のことだ。今では世界の大豆
生産量の5割をアメリカが占めている。
また1970年代に南アメリカでの
生産が始まると、各国の重要な輸出品に
成長。特にブラジル、アルゼンチンはJ
ICAの協力もあって、中国を抜き、ア
メリカに迫る巨大生産地となっている。
大豆は「畑の肉」と呼ばれているよう
に、タンパク質、脂質、イソフラボン、
ビタミンなどを豊富に含み栄養価は高
い。最近の研究結果によると、血中コレ
ステロール低下作用、ピフィズス菌増殖
作用、記憶力・集中力増加、抗がん作用
などの効果が発表されており、機能性食
品として期待されている。また、大豆油
を原料にしたバイオディーゼルの溶剤な
ど、環境へ配慮した新製品の開発も行わ
れている。

座礁船からの流出油除去の溶剤にも



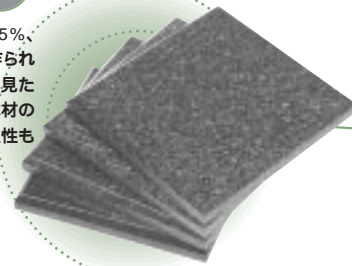
バイオ



大豆油を原料に印刷用のインキ、
石油系ディーゼル油に代わるバイ
オディーゼル、流出油除去の溶
剤、コンクリート離型剤が開発さ
れている。化学品と違い毒性がな
く環境にやさしいのが特徴だ

建材

大豆粉45%、古新聞45%、
色素添加物10%から作られ
た新しい建築用資材。見た
目は石材に見えるが木材の
ように扱え、さらに耐火性も
ある



加工食品

大豆油を搾った後に残る脱脂大豆はしょうゆの原料や畜産用飼
料になるほか、粘りや弾力などの食感の補強やタンパク原料と
して、ハンバーグやソーセージ、クッキーなどに使われている



納豆の糸が救う地球の未来?

納豆は健康食品として欧米でも人気だが、納豆の
パワーはそれだけではない。地球を食料不足と砂
漠化から救う切り札としても注目されている。そ
のかぎを握るのは、なんと納豆の糸だ。納豆の糸
に放射線を照射することで納豆樹脂はその重量
の3,000~5,000倍もの吸水力を持つ。これは
市販の紙おむつの5倍にもなる。しかも土壤中
で生分解されるのでゴミにもならない。この特性を
生かし、樹脂を砂漠や乾燥地帯に埋めて給水すれ
ば、砂漠の緑化や食料の増産にもつながるとい
うわけだ。納豆は地球の救世主となり得るか？ そ
の研究は今も続けられている。



納豆樹脂(手前の粉末)
は水を吸収すると透明
なハイドロゲルになる

節分に豆をま
くのは「魔滅」
に通じるから
といわれているよ



協力:(株)グローバル アメリカ大豆協会 日本テンペ研究会 吉田興産(株)
九州大学大学院農学研究院附属遺伝子資源開発研究センター