

大豆ミートについて

現在では、大豆ミート食品はスーパーマーケットや飲食店でも広く流通するようになりましたが、大豆ミートが、一般的ではなかった2000年前後の頃は、「味や食感に満足できない」、「独特の臭いが気になる」、「価格が高い」という課題がありました。しかし、2015年頃から食品メーカーの研究・商品開発の進展により、匂いや味、食感が大幅に改良され、消費者の評価や人気も高まっています。

最新の大豆ミート食品は、おかずタイプの商品は夕飯の主菜として十分満足できる味です。また、おつまみやおやつに使えるタイプ、ひき肉や小間切れのように、料理の材料として使えるタイプなど、様々な商品が揃っています。

- **高たんぱく低脂質の大豆がたっぷり摂れる大豆ミート原料**

大豆ミートは、大豆を原料としているため「大豆の栄養が主菜や、副菜、食材としておかずでたっぷり摂れる」のが特徴です。原料となる大豆粉は、搾油後の脱脂大豆を粉末化したもの（最近では丸大豆を原料としているものもあります）が一般的に使用されています。

- **「植物性たんぱく質」が豊富**

大豆ミートは、三大栄養素のひとつである「たんぱく質」が豊富に含まれているのも大きな特徴です。大豆が主原料であるため、たんぱく質のバランスが良く、良質なたんぱく質を摂ることができます。また、たんぱく質以外にも、大豆ミートの主原料である「大豆」には、腸内環境の改善などへの効果が期待できる食物繊維をはじめ、大豆イソフラボンも含まれています。さらに、大豆には、カルシウム、カリウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛、マンガン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEなどの様々な栄養素も含まれています。