



ちよつと勉強室 NO.45

今回のテーマは 大豆 を知る！

(1) 大豆の名前の由来

大豆はアジア原産の作物で、太古から人々に広く親しまれ、日本への渡来も神代の頃(?)と、非常に古くからある豆です。古代中国においては、「大豆」は大型の豆、「小豆」は小型の豆を指す意味で使われていましたが、三国時代の頃には現在と同様な意味で使われていました。日本でも、「大豆(材マ)」にはソラマメ等の大きい豆もありますが、「大いなる豆」の意味から豆の1番目として、「大豆(ダイズ)」と呼ばれたといわれています。

(2) 大豆の来歴

大豆の原種は、日本・朝鮮・中国およびシベリアのアムール川流域に広く自生する「ツルマメ」又は「ノマメ」から分化したものと考えられています。

日本には栽培大豆が中国から朝鮮半島を経由して伝来したのが、少なくとも弥生時代初期よりも以前とされています。

欧米の伝播は比較的新しく、18世紀に入ってからで、最初に大豆をヨーロッパに伝えたのは、オランダの植物学者ケンペルです。1691年から2年間日本に滞在し、帰国後に紹介しました。1739年、中国からパリの植物園に種子がもたらされ、1786年にはドイツで、1790年にはイギリスで試作され、中でもドイツは「畑の肉」として、栽培に力を入れましたが、大豆の発育に不可欠な根粒菌が、ヨーロッパの土壌には存在せず、何れも失敗に終わりました。

現在、世界最大の大豆栽培国であるアメリカには、ヨーロッパから伝わった説と日本から直接伝わったという2つの説がありますが、最初に試作されたのは1804年、ペンシルバニア州です。その後、1896年アメリカ農務省で本格的に栽培が始まり、アジアから約2,000種以上の品種を取り寄せ、機械化農業のもとで栽培出来る品種を選別・育成し、発達させました。

(3) 大豆の特性

世界規模でみる大豆は「油糧種子」に分類されており、加工して食品としているのは日本を含むアジア諸国だけでしたが、アメリカでは健康食として日本食が注目され、大豆加工品が人気となり、アメリカ政府がガンの予防に効果があるのではないかとと思われる食品を発表した「デザイナーフーズ」の中の、最も有効とされる8種類の食品に大豆があげられています。

アミノ酸スコア：大豆は、ドイツで「畑の肉」とネーミングして以来その呼び名が世界中で定着したように、アミノ酸バランスが優れており、米に少ないリジン、肉類に多いトリプトファンを多く含みます。

サポニン：大豆を茹でると生じる泡がサポニンです。植物界に広く分布する配糖体の一種で、抗酸化作用があり、また、腸を刺激して便秘を整える作用を持ちます。

レシチン：リン脂質の一種で乳化作用があるため、血中コレステロールを溶かし動脈硬化症を防ぐ働きをし、栄養の吸収・老廃物の排泄を促します。

イソフラボン：女性ホルモンに似た働きをする成分として注目され、骨粗鬆症に効果があるとされるフラボノイドの一種です。