

意外と知らない大豆の栄養～賢いおやつ選び方～

講師：中村司さん、門谷直樹さん(大塚製薬株式会社)

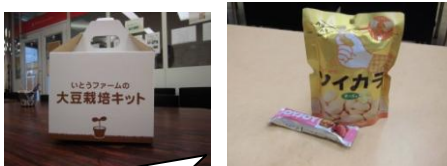
2013年6月13日(木) 10:30～12:00 参加者：女性10名

5月の水分補給のセミナーに引き続き、6月にも大塚製薬の方にセミナーをして頂きました。今回のテーマは大豆のお話です。大塚製薬の大豆を使ったお菓子の開発秘話を実際に開発に関わった中村様から聞くことができ、とても興味深いセミナーとなりました。



まずは、食育指導士の門谷さんから大豆のお話。
大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が豊富です！
捨ててしまうおからもビタミン、たんぱく質、
ミネラル、繊維などが含まれます。なので、納豆や
煮豆など大豆丸ごと食べる食べ方がおすすめです。大
豆をたくさん食べることによって、心臓病、骨折、
乳がん、前立腺がんのリスクが軽減されます。

次にカロリーメイト、ソイジョイやソイカラの開発に関わ
った中村さんから開発秘話をお伺いしました！
身体によい大豆を毎日手軽に食べてもらいたいのである
工夫して商品が開発されています。
例えばソイカラは、「思わず手に取りたくなる楽しくなる音♪
を創造する」ということで大きさ、形状、原料の選定にも
こだわり、楽しくなる音を追求して作られたそうです。お店
に商品が並ぶまで開発者の多くの思いや苦労があるというこ
とは良く分かりました！



ソイカラ、ソイジョイ、大豆栽培キット
をお土産に頂きました♪

大豆を毎日
食べるよう
にします♪



参加者には、昭和女子大学の学生さん3名もいて、普段なかなか聞く機会のない開発に関する貴重なお話をメーカーの方から直接お話を聞くことができ、大変勉強になりました。

たくさんの参加者の方より、「栄養豊富な大豆を意識して摂ることで様々な病気のリスクが軽減されることが分かり、おやつや飲み物を活用して、毎日大豆を食べるようにしたい」というご感想を頂きました。