

しよく の さん じゅう まる

食の3重丸 ってなに？

食の3重丸

しよく じゅうまる にほんさん あんしん おい
食の3重丸は、「日本産」「安心」「美味しい」
た み めじるし
食べものを見つけるための目印だよ。



にほんさん
日本産

おも ざいりょう にほん
主な材料は、日本でつくられたもの。
にほんこくない せいぞう た もの
さらに、日本国内で製造されている食べ物です。
にほん のうか せいさんしゃ たいせつ つく
日本の農家さんや生産者さんが、大切に作っています。

あん しん
安心

しよくひんてんかぶつ うまみちようみりょう げんそくつか
食品添加物や旨味調味料は原則使っていません。
ほうしゃのう のうやく けんさ くに きじゆん
放射能や農薬の検査も、国よりきびしい基準で
チェックされています。

おい
美味しさ

じっさい た しよくみしんさ
実際に食べてたしかめる「食味審査」で、
せんもんか ひょうか
専門家の評価をクリアした、
おいしさがめとられたものです。

この3つのまるがそろった食べものに、
しよく じゅうまる
「食の3重丸」のマークがついているよ。
まいにち た
毎日のごはんで、そんな食べものをえらべるといいね！



食の3重丸

「食の3重丸」事務局
<https://s3jumaru.jp>

主催：一般財団法人 雑賀技術研究所
和歌山県和歌山市黒田2丁目1番20号

後援：一般社団法人日本生活習慣病予防協会、
日本食糧新聞社

公式 SNS



食の3重丸

へんしん名人・大豆のヒミツ、 ぜんぶ見せます！

まいにち ^か 毎日のごはんには欠かせない、あったかい味噌汁。
ネバネバがおいしい納豆、シャキシャキのもやし。
ふわふわの豆腐に、甘くて香ばしいきなこ。
夏には欠かせない、枝豆。
実はぜんぶ、みんな大豆からへんしんしてるんだ！
小さなまめが、いろいろなかたちになっちゃって、
わたしたちの健康やくらしをささえている。
そんな「へんしん名人・大豆」のすごい力を
たっぷり見てみよう！

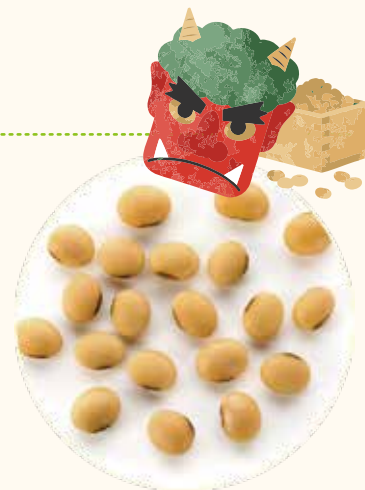


もくじ

- ① 大豆ってどんなまめ？ p.2
- ② 大豆ができるまで p.3
- ③ 大豆はへんしん名人！ p.5
- ④ 大豆が大ピンチ！ p.6
- ⑤ やってみよう！調べてみよう！ p.7

1 大豆ってどんなまめ？

「おにはそと！ふくはうち！」といいながら、
節分のときにまく丸い豆。
あの豆が「大豆」です。
「マメ科 ダイズ属」という豆のなかまで、
1年で育って実をつける「1年草」です。



いろんな色があるよ！

見た目はちがうけど、ぜんぶ「大豆のなかま」！
色によって、味や使い方もちょっとちがうんだね。



黄大豆 きだいず

とうふ・みそ・しょうゆなど、
いちばんよく使われている。



青大豆 あおだいず

あお 青ばた豆、ずんだもち
などに使われる



黒大豆 くらだいず

りょうり おせち料理の「くろまめ」に
なる。甘くにて食べるよ。

すごい！だいずパワー

小さいなつぷの大豆には、元気のもとがたっぷり！
だから「畑の肉」ってよばれているんだよ。

たんぱく質

きん肉や骨、つめ や かみのけ など
わたしたちの体をつくるのに
かかせない栄養。お肉やお魚、
たまごにもふくまれているよ。
お肉が食べられない人は、大豆を
食べて たんぱく質をとっているよ！

炭水化物

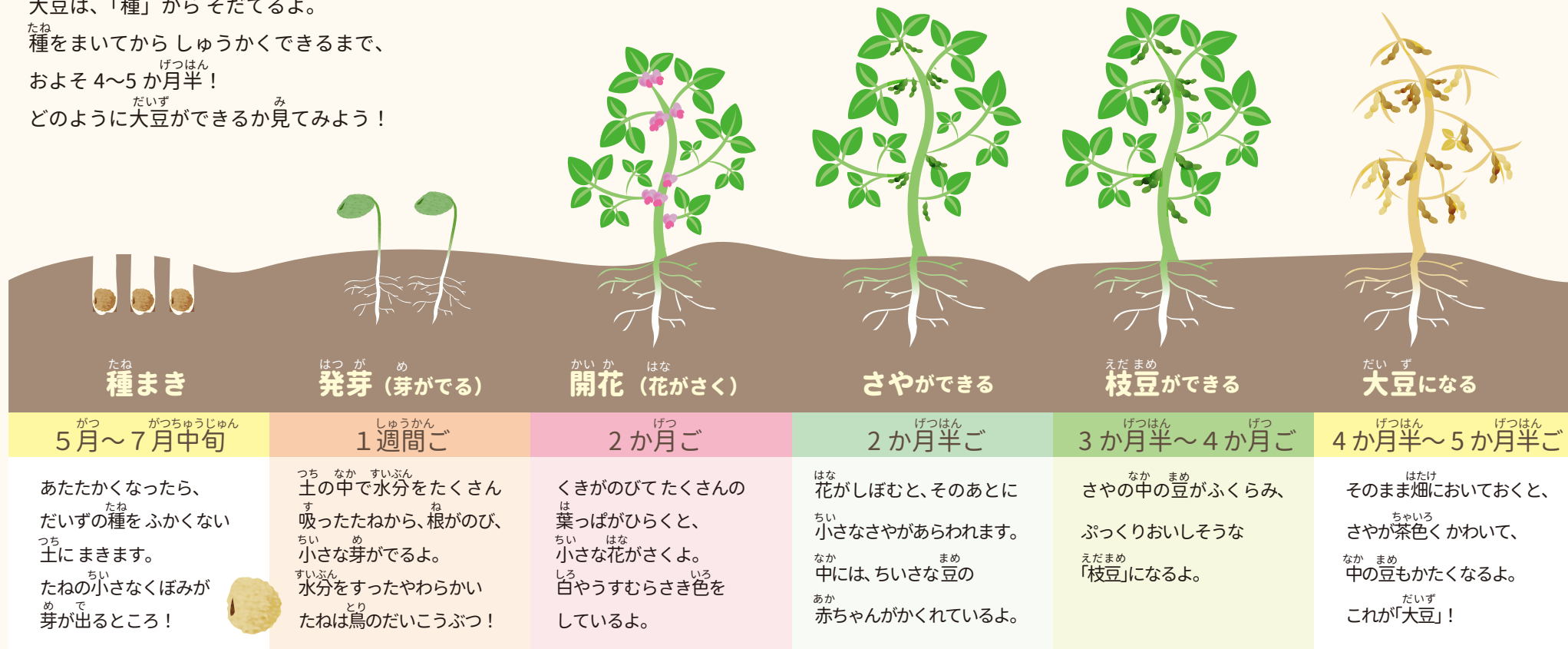
炭水化物には「とう質」と「食物せんい」
があるよ。とう質は体や のう をうごかす
エネルギー、食物せんいはおなかの
調子をととのえてくれるんだ。

そのほかにも、イソフラボンやレシチンなど、
体にうれしい成分がたくさん！



2 だいず 大豆ができるまで

だいず たね
大豆は、「種」からそだてるよ。
たね
種をまいてからしゅうかくできるまで、
およそ4〜5 か月半！
だいず み
どのように大豆ができるか見てみよう！



じつは、これもだいずです。

えだまめ
枝豆



わかいだいず。
まだ実がやわらかい夏にとったもの。

だいず
大豆



さやの中の豆がかたくな
て、茶色くかわくま
で、
そだ あき
育ったもの。秋にとるよ。

だいず
大豆もやし



だいず め
大豆が芽を出したもの。
つち みず なか
土や水の中で
はつが そだ
発芽させて育てます。

なぜ、かわかすの？

ながも
長持ちさせる。

みず
水をたくさんふくんだ枝豆は、
すぐにくさってしまうんだ。
かたくかわかすと、
なが
長いあいだほそんでできるよ！

た
いろんな食べものにできる

かわいただいずは、ゆでたり、
くだいたり、すりつぶしたりして、
た もの
いろんな食べ物にできるよ。

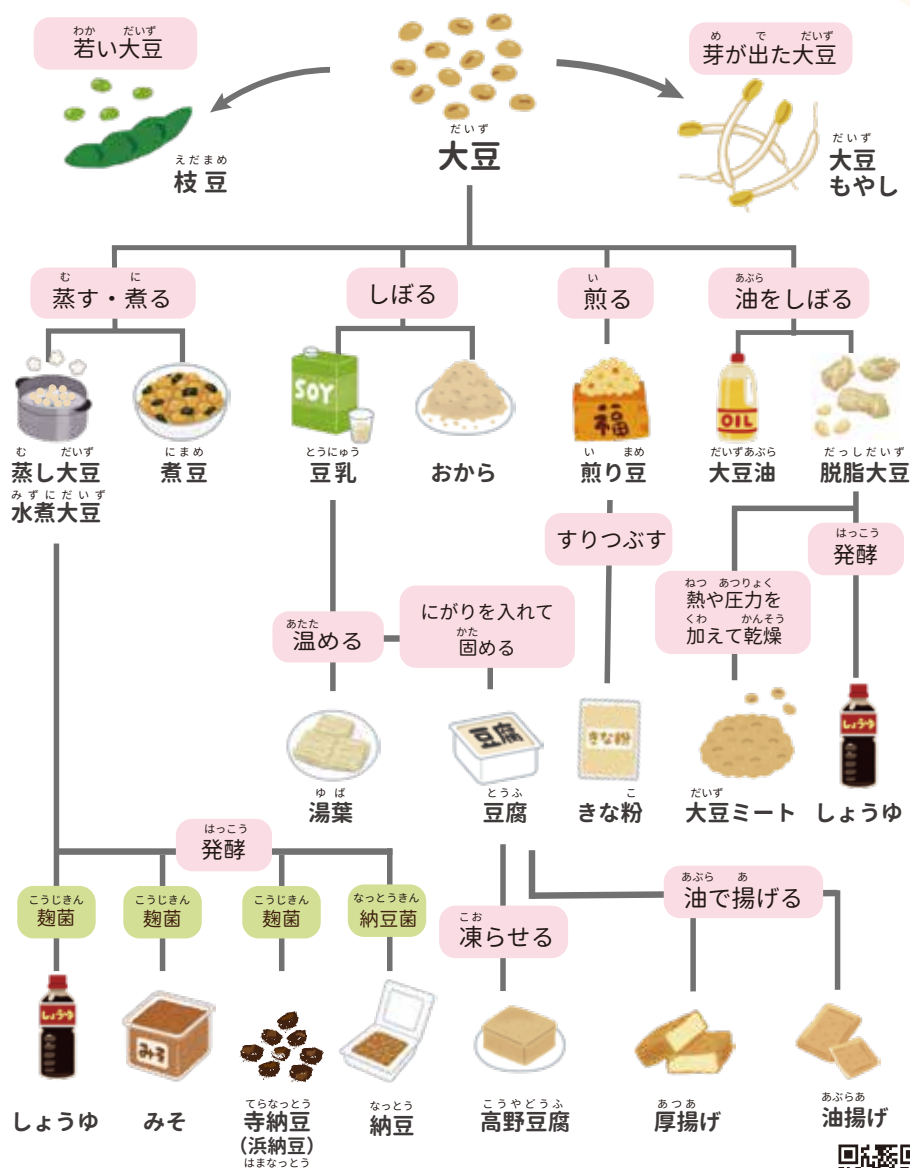
たねになる

かわいただいずは、つぎの年の
たねにもなるよ。
またうえれば、
あた だいず
新しい大豆がそだつんだ！

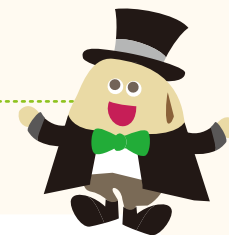
だいず
大豆は、さいごに「かわかして」からつかいます。
それはどうしてだとおもう？

大豆はへんしん名人！

大豆はいろいろな食べ物に^た変身^{へんしん}できるスゴい豆^{まめ}！
食^たべ^{かた}方もたくさんあって、^{にほんじん}日本人のくらしにかかせないよ。



参考：農林水産省広報誌 AFF 2016 年 6 月号



だいず かこうひん つく かた
だいひょうてきな大豆の加工品の作り方を しょうかい するよ。



将 油 しょうゆ

しょうゆは、大豆と小麦、塩から作られます。

まず、大豆と小麦に「こうじ菌」を加えて「こうじ」を作ります。

これに塩水を加え「もろみ」にし、半年以上、はっこうし、

うま味と香りが生まれた「もろみ」をしばるとしょうゆの完成！



味噌

みそは、大豆に米や麦などの「こうじ」、塩を混ぜて、
長い時間をかけて はっこう させて作ります。
はっこう が進むことで、うま味や香り、えいよう が引き出されます。
地域によって味や色もちがう、日本ならではの はっこう 食品です。

豆腐 とうふ

みず 水にひたしてやわらかくした大豆をくだき、しぼった「豆乳」に
 だいず
 「にがり」を加えると、大豆のたんぱく質が固まります。
 かつ かつ
 これを型に入れてかかめると、やわらかく白い豆腐になります。
 しょう しょう
 大豆の えいよう がたっぷりつまった食べものです。



納豆 なっとう

なっとう は、むした大豆に「なっとう菌」を加えて、
温かいところで はっこうさせて作ります。はっこう すると、
あのネバナバやどくとく の香りが出てきます。
昔の 人が ぐうぜん 見つけた、はっこうの ちえが つまった食品です。

大豆が大ピンチ？

おみそ・おとうふ・しょうゆ・なっとう…。

日本では大豆はたくさん食べられているのに、

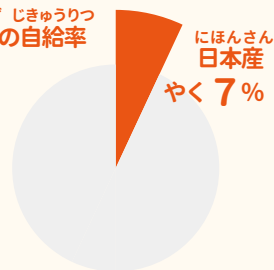
その大豆のほとんどが外国で作られているんだよ。

日本で食べられている大豆のうち、

日本で作られたのは、たったの7%くらい。

のこりのほとんどは、外国からのゆにゅうにたよっています。

だいず じきゅうりつ
大豆の自給率



しょくりょうじきゅうりつ
「食料自給率」ってなに？

食料自給率は、食べものを

どれだけ自分の国で作れているかを

あらわす数字。

自給率が100%なら、全部じぶんの国で作れているってことだよ。

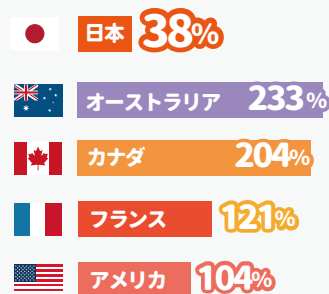
にほん しょくりょうじきゅうりつ
日本の食料自給率はどのくらい？

日本の自給率は、いまだたい4割くらい。

のこりは外国からのゆにゅうにたよっているんだ。

ほかの国と比べても、とても低いさうじなんだよ。

他の国とのくらべっこ！
食料自給率
(カロリーベース)



参考：世界の食料自給率 | 農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/013.html

こく さん だいず
どうして 国産の大豆はすくないの？

大豆をつくるには、

広い畑と、たくさんの手間がかかります。

でも、外国でつくられた大豆は安くたくさん手に入るため、

日本ではだんだん作る人がへってしまいました。

また、のう家の人の高れい化も、大きな原因です。



しょくりょうじきゅうりつ ひく
「食料自給率」が低いとどうなるの？

わたしたちが生きていくために、たべものは欠かせません。

でも、いまの日本では、100人ぶんの食べもののうち、

60人ぶんくらいが外国まかせ。

外国で戦争や ききん(たべものがとれないこと)があったら、

たべものがなくなるかもしれない。

それに、世界の人の数はどんどんふえていて、

将来は食べものが足りなくなるかもしれないんだ。

だから、日本で作れるたべものは、なるべく日本でつくることがたいせつ。

食料自給率をあげることは、

わたしたちの命と未来をまもることにつながるよ。



わたし
私たちにできること

こくさん
国産のものを食べよう！

国産の食べものとは、日本で育てたり作ったりした食べもののことです。

日本の のう家さんや りょうしさんが、いっしょうそだてて やさい やお魚、

お米や大豆を食べることで、農家さんをおうえん できます。

ちきゅう やさ ちさんちしょう
地球にも優しい地産地消

地産地消というのは、自分が住む ばしょの近くで作られた

食べものを食べること。食べものが しんせん でおいしいし、

食べものを遠くから運ぶためのエネルギーも減らせるので、

ちきゅう にもやさしいんだよ。



家で、大豆でできた 食べものをさがそう！

おうちの冷蔵庫や台所を見よう。

「大豆」からできている食べものは

いくつ見つかるかな？

ワークシートに書いてみよう！



ワークシート
をダウンロード



原材料を見てみよう！

使われている大豆は、どこで作られたものかな？

大豆の他には、どんな材料が使われているかな？

自分のごはんの食料自給率を調べよう！

朝・昼・夜のごはんは何を食べたかを思い出して、
食料自給率 計算ソフトでしらべてまとめてみよう！

食料自給率 計算ソフトはQRコードからアクセス！

農林水産省「やってみよう！自給率計算」
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/keisan_kokusan.html



レンジでかんたん♪とうふを手作りしよう！

●材料

無調整豆乳…100ml

にがり（液体タイプ）
………小さじ 1/3

●作り方

- ① 耐熱のカップに豆乳を入れる
- ② にがりを入れて、やさしく混ぜる
- ③ ラップをかけて、電子レンジ（600W）で約1分加熱します。
- ④ 表面がかたまり、ぶるっとしていたらOK！
※まだやわらかいときは、ようすを見ながら10秒ずつレンジであたためてみよう！
- ⑤ レンジから出し、ラップをしたまま5分おいて、むらせば、出来上がり！

ワンポイント

- ・にがりを入れすぎると苦くなるよ
- ・できたてのとうふはほんのり甘くてやさしい味！
- ・しょうゆや塩を少しかけて食べてもおいしい♪

なぜ固まるの？

豆乳ににがりを入れると、豆乳の中のたんぱく質がくっついて固まります。
これが、とうふになるひみつです！

にがりのかわりにお酢を使うと…？

ちょっとやわらかめの、なめらかとうふになるよ。
おぼろ豆腐 みたいになることも！食べ比べてみてね。

豆からでもとうふが作れるよ！

大豆を水につけて、ミキサーにかけて、豆乳を作って…
時間はかかるけど、いちから作る豆腐は、とってもおいしいよ！

