

❀ 栄養課だよ！ ❀

平成31年2月発行

今回のテーマは

大豆の栄養

2019年

Vol.31



についてです！



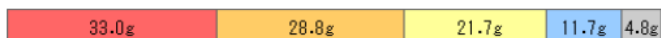
日本人は古くから、米、魚、大豆など栄養バランスの良い日本食を食べ続けており、大豆をうまく食生活に取り入れてきた為、世界の最長寿国につながっていると考えられます。今回は2月の節分にちなんで「大豆の栄養」についてご紹介します。

大豆の栄養成分

大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれます。一方、大豆はコレステロールを全く含んでいません。このようなことから大豆は自然のバランス栄養食ともいえます。

【大豆（乾燥）100g中の栄養成分】

（五訂日本食品標準成分表（大豆・米国産）より）



たんぱく質 炭水化物 脂質 水分 灰分

食物繊維：15.9g エネルギー：433 kcal

大豆の栄養に注目！！



良質のたんぱく質（必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質）を含んでいます。

血中のコレステロールを下げるリノール酸、オレイン酸などを多く含んでいます。

水にも油にも溶ける乳化作用を持つレシチンが、血管に付着したコレステロールを溶かし、動脈硬化を予防します。

元気回復のビタミンB群が豊富です。

日本人に不足しやすいカルシウムを含んでいます。

大豆イソフラボンという成分は、女性ホルモン（エストロゲン）とよく似た構造をしていて、作用はおだやか。更年期ののぼせやほてりに効果があります。骨粗しょう症、循環器病、がんなどの予防効果もあります。

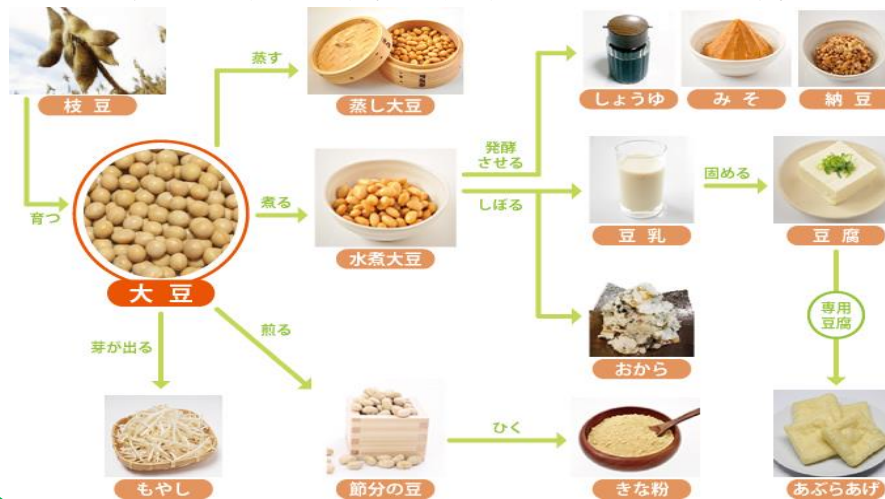
いろんな効果があるんだね！



大豆の加工品



大豆は紀元前から食べられ、今は各種の食品へと加工されています。



大豆おすすめレシピ～大豆の豆腐マヨ～ 《1人分 209kcal 塩分1.9g》

材料(2人分)

作り方

- 茹で大豆 100g
- しいたけ 50g
- さやいんげん 25g
- 赤パプリカ 25g
- 豆腐 150g
- 白味噌 大さじ1
- マスタード 小さじ1/4
- レモン汁 小さじ1/4
- 塩 小さじ1/6
- サラダ油 大さじ1/4

- しいたけは1cm角に切り、フライパンで油をひかずにとと炒める。
- さやいんげん、赤パプリカは1cm角に切り、さっと茹でる。
- ポウルなどでAをよく混ぜ合わせ、1と2と茹で大豆を加えてあえる。

大豆は畑の肉と呼ばれるように、とても栄養価の高い食材ですが、食べ合わせでもいろいろ効果が期待できます。今回はたっぷりのしいたけと合わせ、高血圧、動脈硬化の予防にもなります。



当院の食事紹介

1月バンの日 ホットドック



886Kcal

1月行事食 おせち料理



760Kcal

鯛の利休焼き



744Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆

