

# 栄養だより

第34回

テーマ  
大豆



立春が過ぎて暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さ厳しい今日このごろ。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今回の栄養だよりのテーマは、2月ということで節分の豆まきにちなんで「大豆」です。まくだけではもったいない大豆パワー、どうぞご覧下さい。



## 大豆の栄養に注目!!

- 良質の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。
- 元氣回復のビタミンB群も豊富です。

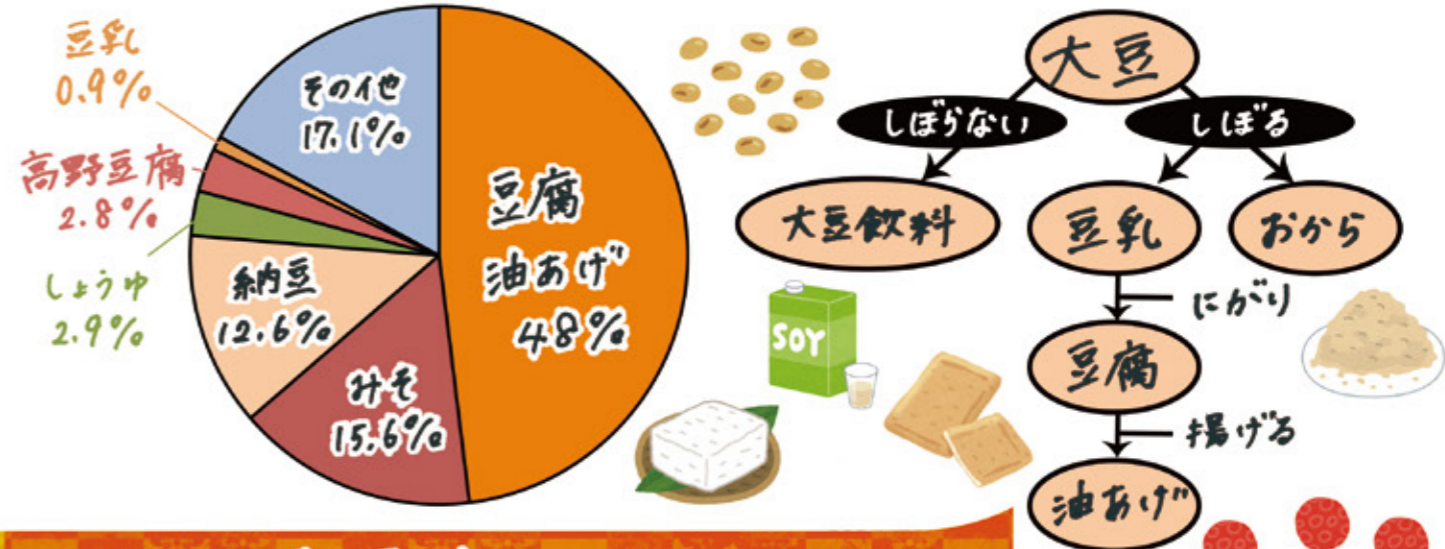
特に注目!!

- 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、作用はおたやか。更年期ののぼせやほてりに効果があるそうです。
- 骨粗鬆症、循環器病、がんなどの予防効果も秘めています。



平成30年2月栄養課

日本人は、このようにして大豆を食べています。



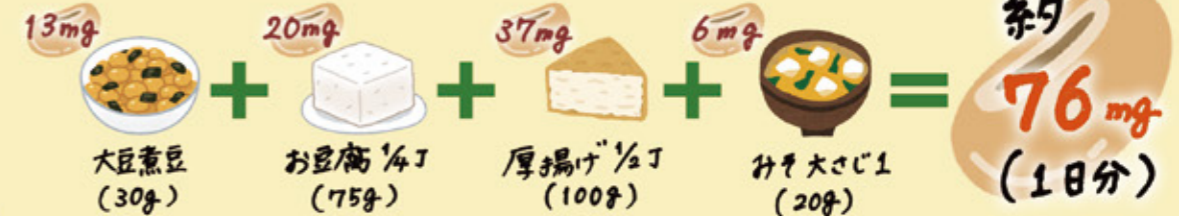
## 生活習慣病の強い味方!

大豆イソフラボンの1日の摂取目安量は75mg

毎日75mgとはどれくらい食べれば良いの?



例えばこんな組合せはどうじゃ?!



## ポークビーンズ

作り方 【1人分 約121キロカロリー 塩分0.7g】



- 1 水煮大豆をザルに出し、さっと水洗いしておく。
- 2 玉葱・人参を1cm角のサイコロに切っておく。
- 3 熱した鍋に油をしき、豚こま切り肉を炒める。
- 4 ③に①の水煮大豆、②の玉葱、人参を加え、軽く炒める。
- 5 ④にAのコンソメ・水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る
- 6 ⑤にBのケチャップ・しょうゆを加え、味を整える。
- 7 ⑥に冷凍グリーンピースを加え、ひと煮立ちしたら完成!

材料 (5人分)

- ◆豚こま切り …… 100g
  - ◆水煮大豆 …… 150g (1袋)
  - ◆人参 …… 50g
  - ◆コンソメ …… 2g(小さじ1)
  - ◆水 …… 200cc(カップ1)
  - ◆油(炒め用) …… 適量
  - ◆玉葱 …… 100g (中1/2個)
  - ◆冷凍グリーンピース …… 20g
  - ◆ケチャップ …… 30g(大さじ2)
  - ◆しょうゆ …… 10g(小さじ2)
- ※ピーマンなどでもOK

