

梅のつぼみもふくらみ、陽だまりに春を感じる頃となりました。
市内には平芝公園、西山公園、最光院梅園などたくさんの梅の名所がありますね。
公園を散策しつつ梅の花をみていると、心も穏やかになるようです。
今月は節分にちなんで『大豆(大豆製品)』の栄養素や健康効果をご紹介します♪



2月のトピック 大豆(大豆製品)

大豆は栄養素の宝庫

たんぱく質、脂質、イソフラボン、サポニン、ビタミンB₁や葉酸などのビタミンB群、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など様々な栄養成分が含まれています♪

注目の栄養素と健康効果

脂質(オレイン酸・リノール酸・αリノレン酸)

- ・動脈硬化予防
- ・心筋梗塞予防
- ・高血圧予防
- ・糖尿病予防

大豆イソフラボン

- ・更年期の不快感緩和
- ・骨粗鬆症予防
- ・がん予防

大豆サポニン

- ・動脈硬化予防
- ・脂質異常症予防
- ・高血圧予防
- ・肝機能改善
- ・がん予防

大豆は「**畑の肉**」と呼ばれ、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれています!

様々な健康効果がある大豆。大豆そのものでなくても、大豆からつくられる食品を積極的に摂り、健康を維持していきましょう♡



節分で豆をまくのはなぜ?

季節の変わり目にやってきて、災いや疫病をもたらす鬼を家から追い出し、福を招き入れるためです。

*豆は魔目(鬼の目)に由来しているそうです。

豆は歳の数、もしくは年齢プラス1粒食べると、病気になるはず長生きするといわれています。

大豆たっぷりレシピは裏面をチェック



大豆たっぷりドライカレー



今回はチーズとのりを使って鬼の顔に仕上げました♪

材料(たっぷり2人前)

- ・合いびき肉 150g
- *にんにくチューブ 小さじ1弱
- *しょうがチューブ 小さじ1弱
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・カットトマト缶 200g
- ・大豆水煮缶 100g
- ★カレー粉 大きじ1
- ★コンソメ 1個
- ★ケチャップ 大きじ1
- ★ウスターソース 大きじ1
- ★しょうゆ 大きじ1/2
- ★砂糖 大きじ1/2
- ★塩 小さじ1/2

Nice!

1人前で大豆が約70粒食べられます♪

大豆が苦手な方はみじん切りにすると食べやすいです♡(写真奥)

栄養成分表示(1人前)

エネルギー	388 kcal
たんぱく質	24 g
食物繊維	8.9 g
カルシウム	100 mg
カリウム	1050 mg

※ごはんは栄養量に含みません

作り方

- ① 玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけ、油(分量外)をひいて*を炒め、香りが立ってきたら合いびき肉を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎと人参も加えて、さらに炒める。(先にレンジで加熱しておくとき短に♪)
- ④ 火が通ったらカットトマト缶と余分な水気を切った大豆水煮缶を加えて炒める。
- ⑤ ★の調味料をすべて入れて好みの水分量になるまで炒める。

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)、農林水産省ホームページ
公益財団法人日本豆類協会ホームページ、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます!

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪

新春とはいえ厳しい寒さが続く毎日ですね。
今年も元気いっぱい、ケガには気をつけてたくさんの方に挑戦してみようと意気込んでいます。みなさまのおすすめの趣味などをぜひ教えてくださいね。今年最初のえいようだよりは、骨を丈夫に保つために大切な3つの栄養素をご紹介します♪

1月のテーマ 丈夫な骨を維持しよう！

丈夫な骨を維持するために大切な3つの栄養素とは
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKです。
それぞれの効果とおすすめの食材をご紹介します♪

カルシウム

効果 骨の主成分となる

食材



乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など

ビタミンD

効果 カルシウムの吸収を促す



鮭、うなぎ、さんま、椎茸、きくらげなど

ビタミンK

効果 骨の形成を促す



納豆、ほうれん草、パセリ、ニラ、ブロッコリーなど

朝食を食べない、など欠食があるとどうしても骨に必要な栄養素が不足しやすくなります。
主食・主菜・副菜がそろった食事をなるべく1日3食とり、
プラスしてカルシウムなどの丈夫な骨を維持するための栄養素を補給することがポイントです♪

骨粗しょう症の予防のためにとりたいカルシウムの量は
1日 **700-800mg**といわれています。

まずは1食あたり
200 mg
を目標に摂取しましょう♪

カルシウムたっぷりレシピは裏面をチェック👀

小松菜とチーズの五色和え



栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	220mg
ビタミンD	0.8μg
ビタミンK	130μg

Point

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKがたっぷり摂れるレシピです♡

材料(2人前)

- ・小松菜 2-3株
- ・にんじん 1/5本
- ・えのき 1/5株
- ・しらす 20g
- ・ベビーチーズ 2個
- ・しょうゆ 小さじ1.5
- ・砂糖 小さじ1強

小松菜の旬は冬



β-カロテン、ビタミンB群、
ビタミンC、鉄、食物繊維
などの栄養素も豊富に含まれています♪

作り方

- ① 小松菜はざく切りにし、レンジで加熱して火を通し、水気をきっておく。
- ② にんじんは細切り、えのきは5cm程度に切り、レンジで加熱して火を通しておく。
- ③ ①②を混ぜて粗熱をとる。
- ④ ③の粗熱がとれたら、好きな大きさに切ったチーズとしらす、しょうゆ・砂糖をいれ全体に味が行きわたるようによく混ぜあわせる。

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト MSD製薬「かしこく改善！骨粗しょう症の方の食事」

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪