



栄養だより



2025年

2月

さめき市民病院
栄養管理科発行

節分にちなんで「大豆に含まれる栄養について」知ってみよう！！

春が待ち遠しい日々が続きますが、いよいよ節分の時期がやってまいります。今回は、節分にちなんで大豆に含まれる栄養についてご紹介します。

①大豆に含まれる「たんぱく質」



国産大豆(乾燥)は、100g中に33.8gたんぱく質を含んでいます。たんぱく質は、私達の臓器や筋肉、皮膚、髪、血液などと構成するうえで欠かせない成分です。また肉に匹敵するほど豊富なたんぱく質を含む大豆は、「畑の肉」という別名も持っています。



②大豆に含まれる「レシチン」

レシチンを摂ることで体内にある神経伝達物質「アセチルコリン」は、神経系を正常に働かせて脳機能を改善する働きがあり、認知症予防、脳梗塞・脳出血の予防、ストレス予防、疲労回復、理解力・記憶力・集中力の増進など嬉しい効果がたくさんあります。また、コレステロールを溶かし血管内側をきれいにする効能や肝臓の脂質を正常代謝する効果があります。



③大豆に含まれる「イソフラボン」

イソフラボンと女性ホルモン「エストロゲン」は分子構造が似ており、似たような働きをしてくれます。更年期にイソフラボンを摂取することで、減少したエストロゲンを補う働きをし、更年期障害が緩和されます。また骨密度を維持して骨粗鬆症を予防する効果もあります。牛乳や小魚やほうれん草など、カルシウムを豊富に含む食品と組み合わせて食べることがオススメです。

今月レシピー いわしの香味焼き

【1人前】

- いわし・・・1尾
- 塩・・・0.1g
- 濃口醤油・・・5g
- 砂糖・・・1g
- ごま油・・・2g
- おろしにんにく・少々
- 白ごま・・・2g



- ① 開いたいわしをバットに並べて、両面に塩を振り、30分程度置く。
- ② 濃口醤油、砂糖、ごま油、おろしにんにくをよく混ぜ、漬け汁を作る。
- ③ ②の漬け汁をバットに入れ、いわしを加えて漬け汁をからめておく。
- ④ アルミホイルにいわしの身を上側にしてのせ、白ごまをふりかける。
- ⑤ グリルに④をのせ10～12分程度中火で焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け完成。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

