

栄養課だより

H31. 2月



今月の予定

- 〈 節分献立 〉 1日(金)
- 〈 お楽しみ献立 〉 19日(火)
- 〈 お楽しみ献立 〉 26日(火)・・・常食 27日(水)・・・軟菜食



※糖尿病教室

現在インフルエンザ感染防止対策のため全館面会禁止となっています。

それに伴い糖尿病教室も面会禁止が解除されるまで中止の予定となっております。ご了承ください。



大豆のパワー

節分は、寒い冬を終えて春を迎える前に一年間の邪気を払う行事です。当て字で「魔滅(まめ)」とも使われていたように、大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。世界の最長寿国になった日本。この要因の一つとして注目されるのが、栄養バランスの良い日本食です。日本人は古くから、米、魚、大豆などを食べ続けており、大豆をうまく食生活にとり入れてきたことも、現在の長寿につながっていると考えられます。



様々な栄養成分が凝縮されている大豆

大豆には、たんぱく質、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。特にタンパク質は私たちの臓器や筋肉、皮膚、髪、血液などを構成するうえで欠かせない成分で、肉に匹敵するほど豊富なタンパク質を含む大豆は「畑の肉」という別名も持っています。

大豆に含まれる機能性成分

- ・ 総コレステロールを低下させる・・・大豆レシチン
- ・ ビフィズス菌を増殖させる作用のある・・・オリゴ糖
- ・ 抗酸化作用、またコレステロールなど血中脂質の低下が期待できる・・・大豆サポニン
- ・ 骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれる・・・イソフラボン



畑の肉

食生活に大豆・大豆製品を上手にとり入れてみましょう。