

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

2月2日は節分！大豆パワー

節分は日本の伝統的な行事の一つ。節分は、「季節を分ける」という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。現在は旧暦で1年の始まりであるこの時期の節分が一般的となりました。



季節の変わり目には、邪気や魔物が現れやすいとされていて、この象徴が鬼なのだそう。豆（大豆）を投げる理由は諸説ありますが、悪いものを追い出し、1年を健康に過ごせるように願いを込めます。

大豆は、たんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれており、アミノ酸スコアは最高値の100と消化吸収率も大変よいです。その他注目の栄養素をご紹介します。

イソフラボン

女性ホルモンと似た働きがあり、更年期障害の予防や緩和、骨粗鬆症や乳がんの予防、老化防止の効果が期待される。

レシチン

余分なコレステロールが血管壁に溜まるのを防ぎ、悪玉コレステロールを減らす効果あり。脳内神経伝達物質の材料であるため、認知症予防の効果も期待できる。



サポニン

抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する。免疫力向上や、脂肪燃焼促進、血流改善効果も期待できる。

オリゴ糖

善玉菌のエサとなり、腸内環境を整え、便秘の改善が期待できる。また、中性脂肪や血糖値の上昇を抑える。

ツナ大豆

大豆をもっと食べよう！常備菜としていかがですか？

～材料～

ツナ缶 1缶(80g)
水煮大豆 1袋(160g程度)
人参 中1本
濃口醤油 大さじ1～
料理酒 大さじ1～
砂糖 大さじ1～
生姜 少々(チューブ可)

～作り方～

- ① フライパンにツナ(汁ごと)と、千切りにした人参、大豆を入れ、火を付けてしんなりするまで炒める。
- ② 調味料を加えて完成！



しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539