

いろいろな食材から栄養をとろう！

寒くなり、ますます生活のリズムが崩れてはいませんか？

出来るだけ体のリズム（規則正しい生活時間）をつくるよう頑張ってください。

「起床時間が遅れると、食事摂取が不規則になりやすいため特に注意。」

★ 「いろいろな食事から栄養をとろう！」と題して

毎日の食事に

<u>(ま)</u>	<u>(ご)</u>	<u>(は)</u>	<u>(や)</u>	<u>(さ)</u>	<u>(し)</u>	<u>(い)</u>
め	ま	(わ)	さ	か	い	も
		か	い	な	た	
		め			け	

をシリーズでお届けします。



今回は、**まめ(大豆・大豆製品)**を取り上げました。

大豆と米の組み合わせはお互いの不足するアミノ酸を補い、栄養学的にも好ましいと言われています。その大豆を原料とした豆腐に代表される大豆製品は、栄養素の吸収率も良く、また海外でもヘルシーフードとして注目されています。

また、「畑の肉」と呼ばれる大豆は、**栄養豊富でその成分が色々な症状に有効である**と言われます。

・大豆たんぱく質

：心臓病などの循環器病の予防
(最近の研究では肥満予防、ダイエット効果もあると言われています)

・リノール酸・オレイン酸などの不飽和脂肪酸

：悪玉コレステロールの低下作用

・イソフラボン

：更年期障害時の緩和や骨粗鬆症、癌の予防

・他にも**鉄・カルシウム・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンE・食物繊維**なども多く含まれています。

昔から馴染みの深い食品の効果を見直し、毎日の献立に是非取り入れたいものですね。
簡単に出来ますので是非お試し下さい。

“豆乳の味噌煮” —4人分—

〈材料〉

豚もも肉 250g



白ネギ 2本



調整豆乳 200cc



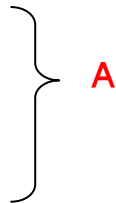
人参 適量



春菊 適量



合わせ味噌 40g
みりん 大さじ1杯
さとう 大さじ1杯
お好みで豆板醤 少量



ごま油 大さじ1杯



豆乳の味噌煮

注意：煮詰めるとき、あまり煮立たせないようにして下さい。

〈作り方〉

- 1) 豚もも肉、白ねぎの材料は食べやすい大きさに切っておく。
- 2) 豆乳の3分の1量でAを溶いておく。
- 3) フライパンにごま油を熱し、1)を入れ火が通るまでよく炒める。
- 4) 3)に2)と残りの豆乳を入れ中~弱火で3分の2量まで煮詰め、茹でた人参・春菊を加え、さっと煮る。(このときお好みで豆板醤を少量入れる)
- 5) 深めのお皿に盛り付け出来上がり。

※ 次回は「**ごま**」についてお話しします。ご期待下さい！

医療法人 永寿会 福島病院 栄養科