

2025年
2月

栄養だより

テーマ：大豆製品を食べよう！



あじさい薬局
管理栄養士
栗岡美紅



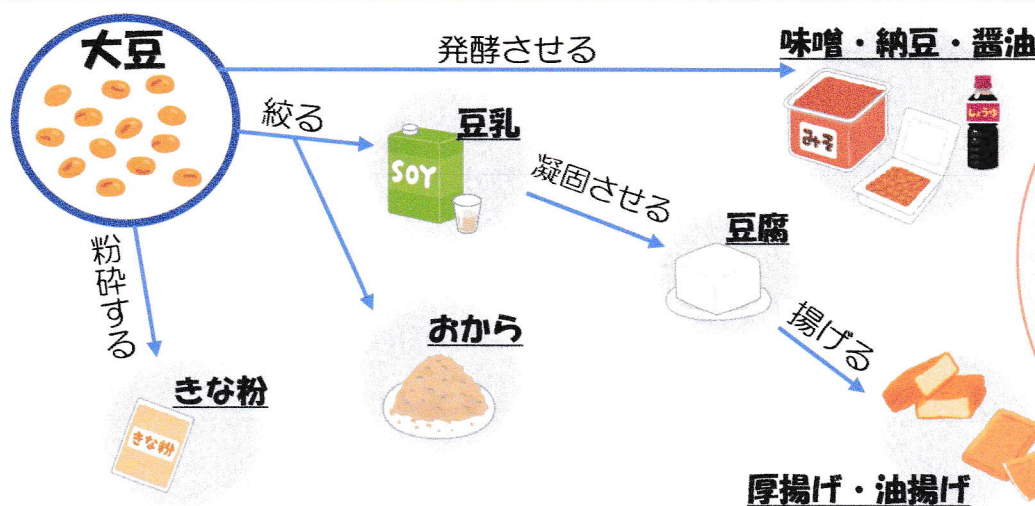
2月2日は節分の日ですね。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じるとの考えから、鬼を払うために豆まきや恵方巻など様々な習わしが伝わっています。北海道では豆まきに落花生が使われることが多いですが、全国的には大豆が使われています。今回はそんな大豆についてご紹介します！



たんぱく質が豊富な「畑のお肉」

大豆は『畑のお肉』と呼ばれるほど肉や魚、卵と同程度のたんぱく質が含まれています。昔から日本食では豆腐や味噌など様々な加工方法で大豆製品が多く使われてきました。実は米と大豆は、米に不足している必須アミノ酸を大豆から、大豆に不足しているアミノ酸を米から、とお互いの栄養を補い合うことができる優れた組み合わせであることが分かっています。また、噛む力や飲み込む力が弱くなってしまった方にとって、舌で簡単につぶせる豆腐は重要なたんぱく源になります。

大豆から作られる食品



まめ知識

大豆の注目栄養素！

大豆イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンと似た働きがあると言われています。主に

- ★更年期障害の予防・緩和
- ★骨粗鬆症の予防

といった効果が期待されています

レシピ

▶▶ ほうれん草のきな粉和え ◀◀



材料（2人分）

- ・ほうれん草 1/2 袋
- ★きな粉 大さじ 1
- ★砂糖 小さじ 1/2
- ★しょうゆ 小さじ 1/2
- ★みそ 小さじ 1/3

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹でる
- ② 茹でたほうれん草を水にさらし、水気を切り、食べやすい大きさに切る
- ③ ★と混ぜ合わせる

栄養表示（1人分）

エネルギー	43 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	1.5 g
食塩相当量	0.6 g

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

