

2022年

2月

栄養だより



さめき市民病院
栄養管理科発行

2月3日は節分です！！

節分には主に恵方巻きを食べたり、豆まきをしますよね。節分の「節」は「季節の節目」、「分」は「分け目」という意味があります。また、健康や幸せなど福を招くために、災いや邪気をもたらす悪いものを追い払う日としています。

★大豆について

→大豆は植物性たんぱく質です。魚や肉・卵・牛乳などの動物性たんぱく質と同じくらい良質なたんぱく質で、「畑の肉」と言われています。

★大豆の効果

① コレステロール値を下げる

→大豆に含まれるサポニンによる抗酸化作用によって、**コレステロール値を下げる効果**があります。



② 集中力を高める

→大豆に含まれるレシチンにより、脳の働きを活性化し、**集中力を高める効果**があります。



③ 骨粗鬆症を予防する

→骨粗鬆症は、骨密度が低下し、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。大豆にはカルシウムが豊富な上、大豆に含まれるイソフラボンには**骨にカルシウムを蓄える効果**があります。

今月のレシピ

いわし香味焼き

(4人前)



いわし(開き)	4尾
塩	0.4g
濃口醤油	20g
砂糖	4g
ごま油	8g
おろしにんにく	少々
すり白ごま	8g
おろし大根	160g

- ① いわしの両面に食塩を振り、30分位おき、ペーパーで水気を軽く拭く。
- ② ボウルに濃口醤油・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 天板にクッキングシートを敷き、③のいわしの身を上にして漬け汁ごと並べる。
- ⑤ 白ごまを身の上にふりかけて焼く。
- ⑥ おろし大根を横に添える。

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。

