

大豆ミートをご存知ですか？

近年、多様な消費者の嗜好を反映し、動物性原材料ではなく、植物由来の原材料を使用した食品（フランクベース食品）が増えています。大豆ミートは、大豆を使い、肉の食感に近づけた代替肉です。

フランクベース食品が注目されているのはなぜ？

たんぱく質危機（将来の食肉の供給不足）回避や、環境負荷の軽減（CO₂排出や水資源使用量を減らす）などで、サステナブルな食生活として注目を集めています。



植物性たんぱく質が含まれる食材は？

「畑の肉」といわれる大豆の他に、豆類、穀類、野菜、果物など、さまざまな食材に含まれています。



植物性のたんぱく質は、動物性と比べ、脂質が少なく、食物繊維など他の栄養素も一緒にとれます。



代替肉以外にも、代替魚、代替卵、代替ミルクなどがあります。食物アレルギーをお持ちの方は、使用されている原材料の表示をよく確認して利用しましょう。

参考：消費者庁

えひめ よぴ だより

April
4月

2022年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

ごまマヨサラダ

材料(4人分)



ミニトマト	4個	
きゅうり	80g	
レタス	60g	
じゃがいも	40g	
ベーコン	20g	
A	マヨネーズ	20g
	酢	8g
	砂糖	32g
	白ごま	2g

- ① ミニトマトは、1/4のくし切りにする。
- ② きゅうりは、1.5cmの角切りにする。
- ③ レタスは、一口大に手でちぎる。
- ④ じゃがいもは、1.5cmの角切りにして、ゆがく。
- ⑤ ベーコンは、薄くスライスし、フライパンで焦げ目がつくよう軽く炒める。
- ⑥ 白ごまは、フライパンで軽く炒り、すり鉢ですっておく。
- ⑦ 白ごまとAを混ぜ合わせる。
- ⑧ 切った野菜とベーコンを混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑧にドレッシングを加えてよく和える。
- ⑩ 器に盛り付ける。

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。

