



2月 栄養ニュース



今回は、節分に使われる大豆についてご紹介します

大豆の特徴

旬:10~12月

種類:大豆は、形・色で分けられ、とてもたくさんの種類があります。日本では、黄色い黄大豆(キダイズ)のことを主に「大豆」と言い、形の大きい大粒種が昔から多く栽培されています。



- ・大粒種 --- 煮豆など、そのまま料理によく使われます。
- ・中粒種 --- 豆腐、味噌、醤油などの加工品によく使われます。
- ・小粒種 --- 主に納豆に使われます。

大豆に含まれる栄養素

特にたんぱく質を豊富に含んでいます。

また、食物繊維、鉄、カルシウム、カリウムも含まれています

大豆の機能性物質

大豆イソフラボン

ポリフェノールの仲間で、女性ホルモンにあたるエストロゲンと似たはたらきがあるとされています。

◎期待される作用

骨粗鬆症の予防

性ホルモン関連のがん抑制効果

大豆レシチン、大豆サポニン

大豆レシチン

コレステロールが血管壁に沈着するのを防ぐはたらきがあるとされています

大豆サポニン

体内での過酸化脂質合成(血液中の血栓生成に関与するもの)を抑制します

◎期待される作用・・・動脈硬化の抑制

	日本人の 食事摂取基準	茹で大豆 (100gあたり)
エネルギー(kcal)	-	176
たんぱく質(g)	-	14.8
脂質(g)	-	9.8
炭水化物(g)	-	8.4
食物繊維(g)	19以上(目標量)	6.6
カルシウム(mg)	700(推奨量)	79
鉄(mg)	7.0(推奨量)	2.2



1缶あたり
約110g



1パックあたり
約180g

※摂取基準は75歳以上男性の基準を使用しています



2月 栄養ニュース



アーモンド

(10粒 約10g)

エネルギー: 61kcal
たんぱく質: 2.0g
脂質: 5.4g



マカダミアナッツ

(10粒 約20g)

エネルギー: 144kcal
たんぱく質: 1.7g
脂質: 15.3g



カシューナッツ

(10粒 約15g)

エネルギー: 86kcal
たんぱく質: 3.0g
脂質: 7.1g



ピスタチオ

(殻付10粒 約10g)

エネルギー: 62kcal
たんぱく質: 1.7g
脂質: 5.6g



ピーナッツ

(10粒 約10g)

エネルギー: 59kcal
たんぱく質: 2.7g
脂質: 4.9g



～ナッツの嬉しい健康効果～

アーモンドやカシューナッツは種実類に分類され、種実の中でも木の実は一般にナッツと呼ばれます。(ただし、ピーナッツはナッツ類ではなく、マメ科の植物です。) ナッツには、様々な健康への効果が期待されています。

・抗酸化作用

ナッツにはアンチエイジング・老化防止に効果のある「ビタミンE」が豊富に含まれています。



・生活習慣病予防

ナッツ類では、約70%のオレイン酸が含まれています。オレイン酸とは、オリーブオイルなどに含まれている脂肪酸のことで、血中の悪玉コレステロールを減らす作用があり、動脈硬化や心疾患などの生活習慣病予防に効果があります。



鶏むねカシューナッツ炒め

※ナッツは高カロリーです

ナッツ類は様々な良い効果をもたらしてくれますが、1粒あたりの脂質が多いため、高エネルギーです。食べ過ぎには注意しましょう。

1日のナッツ摂取の目安としては、どのナッツでも10粒(10g)程度としましょう。

20粒使用する場合は、カロリーが増加するので揚げ物、ハンバーグなど油の多い料理は控えましょう。

アーモンド

