

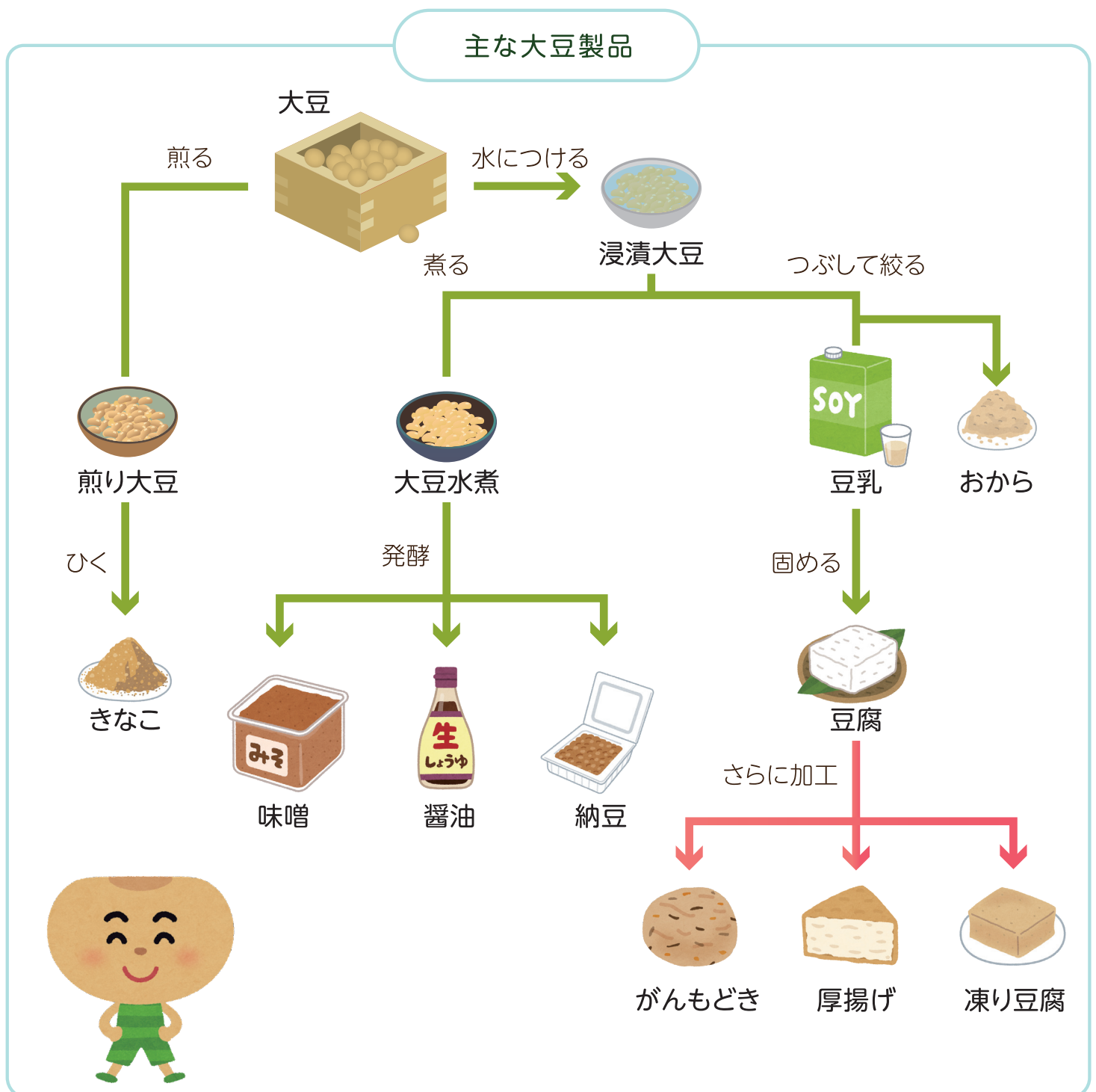
栄養だより

大豆製品について

大豆は、良質なたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」といわれています。

鉄、カルシウムなどのミネラルや、血圧を下げる作用のあるカリウム、抗酸化物質のイソフラボンやビタミンEなどの栄養素を含んでいます。

また、大豆サポニンはコレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する効果が期待されています。



大豆から作られる加工品

栄養豊かな大豆から作られる加工品も、たんぱく質はもちろん、様々な栄養素を含みます。

●凍り豆腐・がんもどき

丈夫な骨や歯をつくるために必要なカルシウムを多く含みます。

●納豆

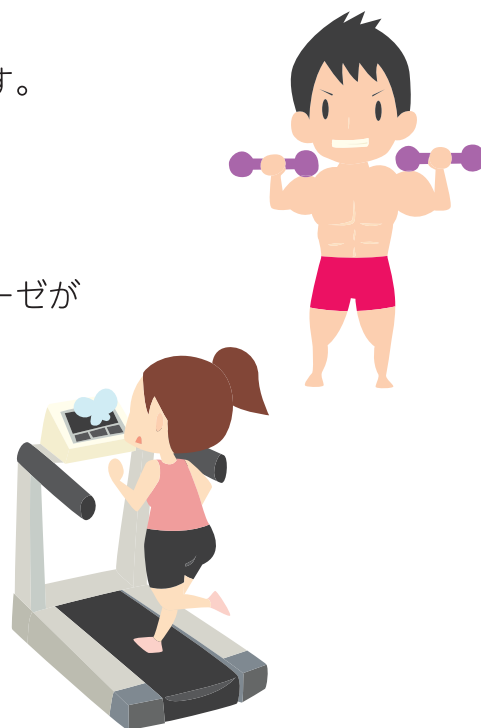
食物繊維や、赤血球の合成に欠かせない葉酸を多く含みます。
また、発酵することで、大豆にはない有効成分ナットウキナーゼが
作られ、血流改善の効果が期待されています。

●豆乳

貧血対策に大切な鉄を多く含みます。

●おから

食物繊維を多く含みます。



納豆や豆乳、きなこのように、調理が不要で手軽にとれるものもあります。
ぜひ、利用してみましょう。

おすすめレシピ 凍り豆腐と豆乳のキムチスープ 大豆製品を2品使った簡単レシピです。

材料(2人分)

キムチ ……………30g
ごま油 ………大さじ1(12g)
凍り豆腐 ………1個(20g)
豆乳 ……………200ml
水 ……………100ml
コンソメ ……小さじ1/2(1.5g)
青ねぎ ………適量(お好みで)

作り方

- ①凍り豆腐を水で湿らせてから16等分に切る。
- ②鍋にごま油をひき、キムチをサッと炒める。
- ③水とコンソメを加えて沸騰させ、豆乳も入れる。
- ④弱火にし、①を入れる。
- ⑤沸騰させないように2～3分煮る。
- ⑥器に盛り付け、お好みで青ねぎを散らす。



栄養量(1人分)：エネルギー 172kcal / たんぱく質 8.7g / 脂質 13.1g / 食塩相当量 1.0g