



栄養科だより



2月号



2月3日は節分でしたが、いかがお過ごしでしたか？

節分は“立春”の前日を指します。季節の変わり目には邪気が入りやすいといわれています。

また、2月はまだまだ寒い時期のため身体を崩しやすい時期でもあります。

そのため、節分には豆まきをして1年の無病息災を願うとされています。

今回は豆まきに使われる「大豆」についてご紹介します！

2月3日
節分



たんぱく質

「**畑の肉**」と言われており、植物性食品の中でもたんぱく質が豊富です。たんぱく質の質もよく、体内利用率が高いです。

大豆イソフラボン

女性ホルモンである「エストロゲン」に似た作用をもち、骨の形成の維持の役割を担います。**骨粗しょう症**の予防効果があります。

ミネラル

カルシウム・カリウム・亜鉛・マグネシウムなどが豊富です。**骨の形成や高血圧予防**など様々な効果があります。

大豆レシチン

コレステロールの排泄を促したり、肝臓での脂質の蓄積を防ぐ効果があり、**動脈硬化や脂肪肝**の予防効果があります。



大豆製品には

豆腐・納豆・油揚げ・きなこ・豆乳・味噌・醤油・おからなどがあります。様々な食材で大豆を取り入れてみましょう！



※適正量は個人によって異なります。

制限のある方は必ず医師や栄養士に相談してください。

～1月の行事食～



🍡 1月1日

・赤飯
・祝い膳
・すまし汁
・お浸し
・紅白寒天



🍡 1月3日

・巻き寿司
・おせち盛り合わせ
・お雑煮風
・梅ゼリー



IMS(イマス)グループ 医療法人社団 明芳会

イマス記念病院