

# おやまだ給食だより

2023年2月号

## 大豆について

近年の食の欧米化により、日本人の豆類の摂取量は不足傾向になっています。大豆は、豆類の中でも肉と同じくらい良質なたんぱく質を含み、別名「畑の肉」と言われるほどです。

## 大豆の栄養と健康効果

### ●良質なたんぱく質●

体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

### ●イソフラボン●

女性ホルモンの一つエストロゲンの分泌を促す働きと骨からカルシウムが溶けださないよう調節する働きがあります。

### ●サポニン●

抗酸化作用があり、脂質の酸化を防ぐ働きがあります。

### ●レシチン●

脳の働きを活性化させて、集中力を高める働きと脂質の代謝を活発にさせる働きがあります。

この他にも、葉酸やビタミンB1・Eなどビタミン、カリウムやカルシウムなどのミネラル、食物繊維など様々な栄養が含まれています。

●コレステロール値を下げる効果

●集中力を高める効果

●更年期障害の症状改善の効果

●骨粗しょう症を予防する効果



## 大豆の加工品について

★ 様々な大豆製品をうまく活用して、大豆をたくさん食べましょう!



## 1月の行事食のご紹介

元旦



成人の日



みぞれ鍋



## 2月の行事食

1日 御一日献立

3日 節分

8日 石狩鍋

11日 建国記念の日

23日 天皇誕生日

## 栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか? お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。