



えいようだより 2月号

第127号
発行 令和5年
静岡県立総合病院
栄養管理室

大豆の栄養

今年の恵方は**南南東**です。今回は節分の定番、豆まきに使われる大豆の栄養に注目してみましょう。大豆はたんぱく質、脂質、食物繊維、ビタミン、ミネラル、カルシウムなどの栄養を含みますが、中でもたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質はアミノ酸によって構成されており、たんぱく質を構成するアミノ酸は20種類あります。また、アミノ酸は**必須アミノ酸**と**非必須アミノ酸**があり、**必須アミノ酸**は体内で合成することができないため食事から摂取する必要があります。

たんぱく質を構成するアミノ酸20種類

必須アミノ酸（9種類）

- ・バリン
- ・ロイシン
- ・イソロイシン
- ・トリプトファン
- ・リジン
- ・スレオニン
- ・メチオニン
- ・ヒスチジン
- ・フェニルアラニン

体内で合成できない

非必須アミノ酸（11種類）

- ・アルギニン
- ・グリシン
- ・セリン
- ・アラニン
- ・アスパラギン酸
- ・アスパラギン
- ・グルタミン酸
- ・グルタミン
- ・プロリン
- ・シスチン
- ・チロシン

体内で合成できる

食事から摂取する

大豆は植物の中で唯一必須アミノ酸を多く含み良質なたんぱく源であるだけでなく、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。大豆製品は、炒り大豆、蒸し大豆、豆腐、油揚げ、納豆、豆乳、きな粉、ゆば、おからなど多くあるので日頃から取り入れていきましょう。



*参考：厚生労働省 e-ヘルスネット アミノ酸

今月のレシピ 大豆と鶏肉のトマト煮

材料 3人分

鶏もも肉	250g
油	小さじ1
大豆水煮	60g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
トマト缶	1缶
コンソメ	5g
砂糖	小さじ1

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。玉ねぎ、人参は皮をむき1cmの角切りにしておく。
- ②熱したフライパンに油を入れ、鶏肉を両面焼く。
- ③②に玉ねぎ、人参を加え炒める。
- ④玉ねぎの色が変わったらトマト缶、コンソメ、砂糖を加え、野菜が柔らかくなるまでふたをして煮る。



1人分:エネルギー283kcal たんぱく質19.4g 脂質14.2g 炭水化物19.3g 食塩1.0g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください。