



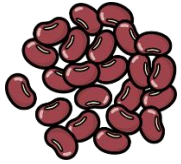
よご内科クリニック

# オリーブ通信

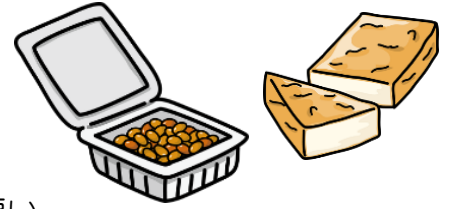
No.3

H30. 1. 4発行

## 豆のお話



日本人は昔から豆をたくさん食べてきました。お正月の黒豆、節分の豆まき、お祝い事のお赤飯など、豆は身近な食材でした。豆にはいろいろな種類があり、あずきや金時豆はデンプン質(糖質)が多く、甘い味付けと相性がいいので、お汁粉、あんこ、煮豆などによく使われます。



一方、大豆にはたんぱく質や脂質が多く、日本人には大切な栄養源でした。大豆は豆のまま食べるほかに、みそ、しょうゆ、豆腐、納豆、厚揚げ等、たくさんの加工品があります。これは少し消化の悪い大豆たんぱく質を体内で吸収しやすくした先人の知恵です。さらに、大豆たんぱく質はお米のたんぱく質ととても相性がよく、お米と大豆を食べることで、お肉、お魚に匹敵するたんぱく質となります。だから昔の日本人は、肉、魚が少ない野菜中心の食事でも元気だったんですね

肉や魚はたんぱく質源としてはいい食品なのですが、特に肉は油が多くなり、カロリーも高くなりがちです。カロリーを気にする方はぜひ積極的に大豆・大豆製品を取り入れていきましょう。

ただし豆乳は消化が悪いことがあるので、様子を見ながら飲んでください。

### ゆで大豆を使って 食べるミネストローネ

多めに作って数回に分けて食べてもいいですね！



(4人分)

- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- じゃがいも 1個
- ゆで大豆 1袋
- トマト水煮パック1/2程度 ↑
- 水300cc、塩小さじ1、コンソメスープの素 1個



- ①野菜を1cm程度に切って、鍋に材料を全部入れる。
  - ②15~20分くらい煮る。(大豆が柔らかくなるまで)
- お好みでキャベツ、セロリ、きのこ、ブロッコリー、ベーコン、ソーセージ、鶏肉など、どんどん入れてみてください。

### 教えて！ 看護師さん

かぜ、インフルエンザ予防には何をすればいいの？



**A.**帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。ウイルスは石けんに弱いので石けんを使いましょう。帰宅時はうがいをしましょう。そして十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

