



2015 CALENDAR



血液サラサラ、からだラクラク♪



食べる元気



● コレステロール値改善 ●

グリシニン

グリシニンは大豆たんぱく質の主要成分で、大豆貯蔵たんぱく質とも呼ばれています。コレステロールの排出を促して血液中のコレステロール値を下げる働きがあるため、高コレステロール血症の予防や改善に役立ちます。グリシニンは水に溶けやすく、ゲル化に優れていることから、幅広い加工食品に利用されています。コレステロール値が気になりだしたら、食卓に大豆製品を取り入れましょう。

これがおすすすめ食材 Recommended Foods

大豆



必須アミノ酸をバランスよく含んだ日本人の大事な食糧源。動脈硬化を予防するサポニン、がんを抑制するイソフラボンなど健康成分が豊富。粒がそろい、虫食いがなく、皮が剥がれていない物を選ぶとよい。

みそ



主原料は大豆。加えるこうじや製法の違いでさまざまな種類がある。発酵させることで有効成分が増え、たんぱく質がアミノ酸に分解されるので消化がよい。さらに乳酸菌により整腸作用も期待できる。

おから



豆腐をつくる過程で、豆乳を絞ったときにできる「絞りかす」だが、豆腐より食物繊維が豊富で便秘予防に最適。カルシウム、ビタミンB群、鉄なども多い。カロリーが低いのでダイエットの際の栄養補給に。



元気が出るとっておきレシピ

「大豆入り肉団子汁」

大豆の栄養がしっかりとれる食べ応え十分のおかず

1人分
246kcal

●材料(4人分)

大豆(水煮)1缶(180g)、わかめ(乾燥)大さじ2、だし汁800ml、みそ大さじ4、A[鶏ひき肉250g、ねぎ(みじん切り)大さじ1、しょうが(みじん切り)小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、ごま油大さじ1、かたくり粉大さじ1]



●作り方

- ①ボウルにAを入れ、手で粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ②①に大豆の水煮を加えて混ぜ合わせ、直径2~3cmの団子に丸める。
- ③鍋にだし汁を沸かし、②を入れ、肉団子に火が通るまで10分程度中火で煮る。
- ④火を止めて、みそを溶き入れ、わかめを加えたら再び火をつけ、弱火にかけてわかめが戻ったら器に盛る。

食べ方ひとつで

効果倍増

生活習慣病予防に 毎日大豆製品を

じつは

大豆のたんぱく質には、コレステロールだけでなく中性脂肪値を低下させる働きもあるので、心疾患や脳血管疾患など、生活習慣病のリスクを抑えることができます。

さらに

大豆のたんぱく質はとても良質で、穀類のたんぱく質に不足しがちな必須アミノ酸を豊富に含んでいます。このことが、大豆が「畑の肉」といわれるゆえんです。

ちなみに

大量のたんぱく質はアレルギーの原因になる場合もありますが、アレルゲンとなる成分が少ない品種の育成も開発が進められています。

畑の肉

