

# 栄養頼り 2月号 vol.103



2月の行事「節分」は、豆まき、恵方巻と楽しいイベントが盛りだくさん。  
子供時代には、年齢と同じ数の豆を食べたのではないのでしょうか？



今日は、豆まきの主役「大豆」の栄養についてお話しします！

大豆は「納豆、豆腐、味噌、油揚げ」など、日本人に親しみのある食材のひとつ。  
肉に劣らないほどタンパク質を多く含み「畑の肉」という別名を持っています。



## ★大豆の栄養素

大豆は、タンパク質をはじめ、脂質、糖質のほか、ビタミンやミネラルを多く含む栄養価の高い食材です。  
ビタミン B1、ビタミン E、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅 など。

大豆のアミノ酸スコアは最高値の 100 で、体内で合成が難しい必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。  
※アミノ酸スコアとは…100 に近いほど栄養学的に優れているとされています。

細胞の構成に欠かせない「大豆レシチン」、抗酸化作用を持つ「大豆サポニン」、善玉菌のえさとなる「オリゴ糖」、女性への健康のサポートを期待できる「大豆イソフラボン」を含み、毎日取りたい食材です。

## ★イベント情報

2/3(金)節分  
2/14(水)栄養談義  
2/20(火)たこ焼きの日  
2/23(金)昼から居酒屋

～栄養士のつぶやき Vol.31～

最近 NPO 法人に興味を抱き調べています。

社会課題解決のための組織！？なのですかね？

筆者の周りには社会課題が山積しています。

ただ、自身の課題も山積しています・・・(^ ^)

 Instagram  
はじめました



@F202314

デイサービス福助中原 管理栄養士：田森  
☎054-269-6683 ✉fukusuke6683@gmail.com  
デイサービス福助清水 管理栄養士：吉田  
☎054-376-6855  
デイサービス福りは ☎054-291-6720  
URL <http://www.keito-fukusuke.jp/>  
福助弁当ライン公式@fukusuke で検索

福助弁当公式



デイサービス福助ホームページ



参考文献 大塚製薬公式サイト

～栄養士のつぶやき Vol.30～

厨房の仕事もクリスマスが終わり、今年も終わったな～と感慨深くなります。2024は、飛躍の年になる気がしています。その根拠は??? 根拠のない自信です!

～栄養士のつぶやき Vol.29～

「継続は力なり」毎回執筆するたびに、もっと内容を良くしなければと思っていますが、毎月欠かさず100回もの原稿を書いて来れたことに「数の力」を感じます。

今日は、一人でお祝いです (笑)

～栄養士のつぶやき Vol.28～

最近両親の衰えが顕著です。介護をすることになってきて思うことは、外野と当事者では感情は全く違うということです。栄養でも理想論は全くの絵に書いた餅。高齢者の機能を理解した上で大応することが大切を改めて感じました。

～栄養士のつぶやき Vol.27～

ステルスソルトって言葉を知っていますか?

筆者が作った言葉です (笑)

どんな意味かというと、塩がたくさん入っているのにしょっぱくなく気付かない料理に用います。

代表例は『寿司』『煮豆』などです。

ふり塩なんかもステルスですねー

～栄養士のつぶやき Vol.26～

最近、スーパーのお総菜コーナー売り場が非常に広がっています。皆さん、買って行くんですね。裏を返せば家で料理をしなくなったということです。

栄養指導をする場合も作り方のポイントを伝えるではなく買い方を伝える時代が変わってきているんだなと～しみじみ

～栄養士のつぶやき Vol.25～

素麺とひやむぎってどう違うんだろう?

未だに理解していません。

なんとなく理解していますが、なんとなくから進みません。

皆さんもこういうことって無いですか?

管理栄養士のつぶやき No.24

ダイエットの栄養相談をすると『何を食べると痩せますか?』と質問されます。

食べて痩せるって・・・。

そんな食品があったとしたら・・・毒ですね。

～管理栄養士のつぶやき No.23

4月から自転車のヘルメットの着用が努力義務化されました。・・・一言 自分の安全を守るのに行政が介入するのってどうなの？情報提供とかはありがたいですが人に迷惑をかけない事は自由を奪わないでほしいですね。

タバコも肩身が狭い。

健康とか人の迷惑のことを考えると・・・お酒はタバコより悪いと思いますが・・・居酒屋のような大衆が集まるところで迷惑行為や飲酒運転の温床にもなるでしょう。

お酒は、『百薬の長』ではありませんし・・・。

～管理栄養士のつぶやき No.22

最近1汁1菜の書籍を最近読みました。

栄養士が献立を立てる上で頭を悩ませるのは、副菜・福福菜、そして食塩の量。

無理におかずを増やしていることが多々あります。

そんな時ふと疑問に思うことがありました。

もしかしたら、無理におかずを取り揃えた1汁3菜はメタボ食ではないのか？

特に、塩分はほとんどの料理に使うので、おかずを増やす⇨塩を増やすことになってしまう。

薄味で満足なら良いが・・・。

今後1汁1菜を研究していきますよ☆

～管理栄養士のつぶやき No.21

最近AIをスマホで使用してみました。

!!!衝撃です!

実は、栄養便りもAIが文章を考えて作ることが出来たのです!

20年前から事務仕事は大きく変化してきました。これからは、更に変化してくかと思う戦々恐々です!

その分、新しい仕事を生み出せるように頑張っていきます。

～管理栄養士のつぶやき No.20

やっとならウイルスが5類になるとのニュースが流れました。コロナの一件で思ったことは、特定の疾患ばかり手厚くすると他の疾患に影響が出てしまうということです。たらい回しされた患者が数多くいたことも認識しておきたいものです。

～管理栄養士のつぶやき No.19

皆さんは、ベジチェックという野菜摂取量を計る機械をご存知ですか？

野菜・野菜・野菜・・・3大栄養素を差し置いて・・・

炭水化物・たんぱく質・脂質は充足しているからこそ野菜です!

時代が変われば必要な栄養素も変わるということですかね・・・。

～管理栄養士のつぶやき No.18

スポーツ栄養～最近疲れる程度の運動をたまにします。

1,000kcal 以上消費して筋肉も悲鳴を上げ、階段を登るのも大変になります。

運動の後半には、エネルギーが枯渇してパフォーマンスが著しく低下するのを感じます。

普段の食事では感じないエネルギー補給を体感出来ます。

みなさんが筋トレに精を出すのもわかる気がします

～管理栄養士のつぶやき No.17

『1汁1菜』

1汁3菜が基本といわれていますが、飽食の現代人には、『1汁1菜』が良いのではないかと考えています。ご飯、野菜たっぷり具たくさん汁、たんぱく質源となる主菜。

おかずの種類が増えると塩分摂取量が増えがちです。

また、味噌汁という発酵食品は魅力的な料理です。

筆者のおすすめ献立は、玄米、豚汁、秋刀魚の塩焼き！

さらに、中華丼・カレーライス・ちゃんぽん麺などは

『0汁1菜』 ですね！

～管理栄養士のつぶやき No.16

自分の親の食生活をみていると高齢者の食生活の鏡だなと感じます。

干物・漬物・ソーセージ・パン、加工品が多くなり塩分も高くなります。意外なことにご飯も全然食べなくなってきました。

・・・栄養状態が悪くなるわけですね。

～管理栄養士のつぶやき No.15

晩酌、辞めようかな～。

先日知人から『お酒を飲むなんて悪いことしかない』と言われました。

酒は百薬の長・・・ではないことは知ってはいましたが・・・

～管理栄養士のつぶやき No.14

自転車を買いました。

ついに運動をしようかな？と思っています。

体力維持が気になる年頃になりました・・・。

健康のポイント

栄養・休養・・・

～管理栄養士のつぶやき No.13

大豆と大豆製品。似ているようで違うんですよ。

大豆≠大豆製品

大豆≡おから！！

詳しくは、成分表または栄養士までお尋ねください！

～管理栄養士のつぶやき No.12

『レバーは、最強食材』だと個人的には思っていますが、はっきり言い切ることが出来ません。摂り過ぎたら体調を崩すし、バランスが良くないと効果を発揮しなかったり・・・栄養士の歯切れの悪さは、このような理由なんです・・・

～管理栄養士のつぶやき No.11

『栄養豊富』というよく聞こえますが、比較には注意が必要です。100gのひじき食べれますか？100gのパセリ買ったことありますか？（笑）

～管理栄養士のつぶやき No.10

新年度になり栄養相談業務をやっていきたいと考えています。  
ただ、考えているだけではやれないので、営業の数をこなそうと思います。  
チラシがポストに入っていたらみてあげてください。

～管理栄養士のつぶやき No.9

ウクライナ情勢が緊迫した状態になっています。  
この状況になって口喧嘩しているうちが幸せだと感じます。  
そして、毎日おいしく食事を食べれるのが当たり前じゃないかもと・・・  
食べ物は、大切に。

～管理栄養士のつぶやき No8

今年もお餅を詰まらせてなくなった方が全国にいらっしゃいました。  
・・・皆さん餅が食べたいんです。  
食欲って頭で考えるものではないと感じました。  
今年も命がけで餅を食べました（笑）

～管理栄養士のつぶやき No7

この原稿は年末に書いているのですが1年が過ぎるのは本当に早いものです。  
1年を振り返って『あれもやった、これもやった』という年になっていたかという・・・  
『あれもやってない・これもやってない』・・・  
2022年は、箇条書きに出来るように頑張っていきたいものです。

～管理栄養士のつぶやき No6 栄養士の自己洗脳

栄養士の人は、ジャンクフードは食べないんですよね？と、よく聞かれます。  
答え 食べます。ただ、一般の方に比べたら頻度は少ないように感じます。  
なぜか？知識があるから。もう一つは、言霊のごとく伝えて回っているから。ジャンクフードは、控えましょう・控えましょう・控えましょう・控えましょう・・・自分が暗示にかかってしまいました（笑）

～管理栄養士のつぶやき No5 気づいちゃった！？～ 最近、ご飯の少ない弁当を 1 週間ほど食べて過ごしていました。話題の低糖質ダイエット?! (笑) 痩せる気はないのでお腹が満たされるまで食べます。すると・・・おかずばかり食べることになります。すると・・・塩分摂取量が増えちゃいました! ななな!なんと!こんな落とし穴が!

～管理栄養士のつぶやき No4 ～栄養のある食べ物とは～

皆さんは、栄養のある食べ物とはどんなものを思い浮かべていますか?

カロリーの高いもの?たんぱく質豊富なもの?ビタミン・ミネラル豊富なもの?

私の定義は、**同じカロリーで比較**した時に栄養素量が多いもの。あと、水分含量は気にします。

1日に摂るべきエネルギー量は、成人で概ね2,000kcal前後です。

栄養素を満たしたとしてもエネルギーオーバーしていれば肥満になってしまいます。

～管理栄養士のつぶやき No.3 ～栄養量を比べるのは難しい～

〇〇はたんぱく質豊富!〇〇は食物繊維が多い!という情報を聞くことは多いと思います。

ただ単純な数字だけを鵜呑みにしては危険です。

栄養素量は、基本的に100gで計算されています。また、乾燥されている状態のものもあります。

玄米100gは食べられるけど、きくらげ100gは食べられる量ではありません。

食べられる量、習慣的に摂取するものかどうかを踏まえてみる必要があります。

～管理栄養士のたわごと No.2 ～

栄養とは?

栄養士の世界では、『栄養』と『栄養素』は区別して語られます。

『栄養素』は、食べる前の料理の化学式の羅列。

『栄養』は、食べてから体の中に作用する効果。

つまり大事なのは『栄養素=内容』ではなく『栄養=結果』である。

人の体は、一人一人違うわけで、消化・吸収のされ方も違うのです。

自分の健康管理は、総論から各論へ。

～管理栄養士のたわごと No. 1 ～

最近、環境問題が注目されています。

レジ袋有料化・電気自動車へのシフト・CO2削減・再生可能エネルギーなどなど。

今や肉を食べることも環境負荷だと言われ始めています。

理由を聞くと納得出来る部分もあるが・・・

そもそも便利で豊かな生活を手放してでも、やりたいのかどうかを聞いてみたい。

最近では、環境問題がビジネスの種になっているようにも感じる。

この大波にあがらうことは、もう出来ない。

福助弁当エコ対応のため弁当容器変更に伴い、惣菜セット1,000円になります。

皆さん環境のために買ってくださいよね???? (笑)

～連載～ ～捨てない食べ方 第8回～

今回は、捨てない食べ方上級編を教えます。

職場や友人からお菓子をいただくことって結構ありますよね。

溜まってしまうことも・・・。

だったら自分でお菓子を買うのはやめて、いただき物でおやつを作らしましょう！

ダイエット&節約になります。毎日食べられないお菓子はおいしいですよ。

#### ～連載～ ～捨てない食べ方 第7回～

捨てない食べ方の最大のコツは、買い溜めしないことです。

スーパーの特売になるとついつい余分なものを買ってしまう事もあるかと思えます。

買いすぎて食べきれなくて捨ててしまうなんて事はありますか？または、無理して食べてしまうなんてこともあるかもしれません。

近年、スーパーは年中無休でやっているのでも安心して下さい。

特売で節約したつもりでも、使い切れなくて捨ててしまえば逆に浪費になりますから覚えておいてください。

#### ～連載～ ～捨てない食べ方 第6回～

皆さん料理は、食べ切れる分だけ作って残さず食べ切っていますか？

とはいっても、少人数の料理を作るのは大変なこと。

だったら、最初から残ることを前提に1週間程度の献立を考えましょう。

料理が残ったら次の日のつまみにしても良いでしょうし、小鉢にすれば品数も多く豪華になります。

それでも食べきれない場合は、作った日に冷凍してしまいましょう。

作るのがめんどくさい日には、レンチン料理人になってしまいましょう。

#### ～連載～ ～捨てない食べ方 第5回～

皆さん料理は、食べ切れる分だけ作って残さず食べ切っていますか？

とはいっても、少人数の料理を作るのは大変なこと。

だったら、最初から残ることを前提に1週間程度の献立を考えましょう。

料理が残ったら次の日のつまみにしても良いでしょうし、小鉢にすれば品数も多く豪華になります。

それでも食べきれない場合は、作った日に冷凍してしまいましょう。

作るのがめんどくさい日には、レンチン料理人になってしまいましょう。

#### ～連載～ ～捨てない食べ方 第4回～

お刺身の盛り合わせをスーパーで購入することもあるかと思えます。

そこに付いている小袋の醤油・ガリなどは使っているでしょうか？

小袋は冷蔵庫に取っておくという方も多いのではないのでしょうか？

結局使わずに捨てることになっていませんか？

そんな時は、煮物や和え物に使うことをおすすめします。

ガリやワサビも野菜と和えれば立派な料理になりますので是非工夫して捨てない食べ方を実践しましょう。

#### ～連載～ ～捨てない食べ方 第3回～

皆さんは、食事を残すことがありますか？

盛り付けの時に、自分の食べれる量だけ取り分ける等の工夫をしていれば捨てることはないかと思えます。メイン料理に野菜などを付ける場合は、食べることを考えて盛るようにしましょう。

刺身の棲は食べますか？自分で作ると食べ残すことに気が引けますよ。  
食べることを前提とすれば、新鮮な大根を選んで丁寧に切ると思います。  
スーパーに並んでいる刺身盛り合わせの棲の大根は、食べきれますか？  
多く見せるために多すぎると思いませんか。  
もったいないですね。

～連載～ ～捨てない食べ方 第2回～

コンビニやスーパーで売り切れていて不満に思うことはないだろうか？  
そのわがままな感情が食品ロスを生み出している。  
惣菜屋もレストランも食材がなくなり閉店なんて最近ではみたことがない。  
売れ残った、その食材はどこに消えていくのか？  
次の日に売ることか？  
職員が持ち帰ることか？  
・・・お金を払ってゴミ回収業者に回収してもらおうのである。  
お金を払ってお金を捨てる....わけだ。

～連載～ ～捨てない食べ方 第1回～

食べ物を捨てるということは、お金を捨てることである。  
あなたは、お金を捨てたことがありますか？  
おそらくないでしょう。  
食べ物を捨てたことはありますか？  
少なからずあるでしょう。  
贅沢すぎる時代・飽食の時代、ダイエットの為に食べ残すことを推奨する有識者すらいる時代。  
食品においては、たくさん食べても低カロリーを謳い文句に日々研究開発されています。  
『低カロリー＝善 高カロリー＝悪』・・・おかしくないですか？  
さらには、世界人口の8.9%は飢餓で苦しんでいるのです。  
と、壮大な事実を前置きしましたが、捨てないで食べることをただただ実行していきましょう。