

養 だ ー よ り 栄 だ ー り

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030(代)

毎月発行 vol. 67 平成26年 6月号

大豆の栄養について

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養豊富な食材です。食事に大豆・大豆製品をうまく取り入れ、食事バランスを整えましょう！

大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質が豊富に含まれていることと、ミネラル、ビタミンなどが豊富に含まれていることが特徴です！

植物性たんぱく質

アミノ酸バランスが◎
コレステロール含まない！

食物繊維

お腹の調子を整える！

オリゴ糖

ビフィズス菌を増殖させる！

サポニン・レシチン

コレステロール下げ！
がんや動脈硬化の予防になる！
お肌の老化防止にも良い◎



ビタミン

からだの機能を調節する！
特にビタミンB群・Eが豊富◎

ミネラル

からだの機能を調節する！
鉄やカルシウム、カリウム
などが豊富◎

イソフラボン

骨粗鬆症、
更年期障害の予防に働く！

毎日の食生活に大豆・大豆製品を！

主な大豆製品



デザイナーフーズ

米国が発表した、がん予防に効果があると考えられる食品のことです。
「大豆」は、最も有効であると考えられる8種類の食品の中に含まれています！

8種類の野菜

にんにく



大豆



キャベツ



しょうが



にんじん



セロリ



甘草



パースニップ



アメリカ国立ガン研究所「デザイナーフーズ」より

管理栄養士の

おすすめ食材

ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりの形に似ていますが、かぼちゃの仲間です。
つるなしかぼちゃとも呼ばれています。

抗酸化ビタミンであるβ-カロテン、
ビタミンC・E、カリウムを多く含む！



油との相性がよく、栄養素の吸収
もよくなります！煮込む場合も一度
炒めてから調理するのがオススメです。

最後に！

6月に入り暑くなってきました。水分補給をこまめに行い、
旬の食材を取り入れた食事で乗り切りましょう！

