

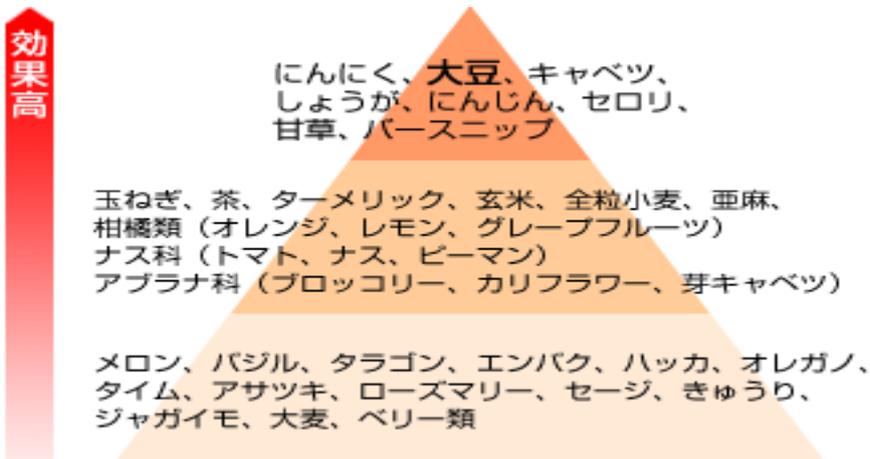


平成30年2月1日発行

「大豆」は、大切な豆

2月の節分は、寒い冬を終えて春を迎える前に一年間の邪気を払う行事です。節分の夜に「鬼は外、福は内」と、煎った大豆をまいて魔よけ・鬼払い・厄払いをした後、年齢の数だけ煎った大豆を食べます。大豆が、中国から日本に伝わったのは、弥生時代初期とみられています。豆粒がはるかに大きいそらまめ等を差し置いて「大豆」と呼ばれるのは、「大いなる豆」、「大切な豆」との意味でこのような表記になったとされています。

この大豆、古くから日本人の健康を支えてきた食材のひとつです。日本だけでなく、世界中の長寿の国々でも食べられています。また、アメリカ合衆国政府が1990年に発表した、ガン予防に効果があると考えられる食品「デザイナーフーズ」のうち、大豆は最も有効とされる8種類の中に挙げられています。



アメリカ国立ガン研究所「デザイナーフーズ」より

●大豆の栄養

大豆（乾燥）の約30%はたんぱく質です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。そのほか、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれていて、大豆それだけでバランス栄養食ともいえます。

【大豆（乾燥）100g中の栄養成分】（五訂日本食品標準成分表（大豆・米国産）より）

33.0g	28.8g	21.7g	11.7g	4.8g
-------	-------	-------	-------	------

■たんぱく質 ■炭水化物 ■脂質 ■水分 ■灰分

食物繊維：15.9g エネルギー：433kcal

●大豆は「畑の肉」

大豆は、その栄養価の高さから、畑の肉とも呼ばれています。

畑に実る大豆に、お肉に匹敵する「たんぱく質」がある、ということです。

大豆（戻してゆでた状態）と豚肉、その他の食品の栄養価を比較してみました。

食品名	I補* - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン B1 mg
大豆（ゆで）	176	14.8	9.8	8.4	6.6	79	2.2	0.17
豚ロース肉	263	19.3	19.2	0.2	0	4	0.3	0.69
銀鮭	204	19.6	12.8	0.3	0	12	0.3	0.15
卵	151	12.3	10.3	0.3	0	51	1.8	0.06
牛乳	67	3.3	3.8	4.8	0	110	0.02	0.04
ポテトチップス	339	22.7	26.0	1.3	0	630	0.3	0.03

※日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より

大豆は、たんぱく質を多く含むだけでなく、不足しがちな食物繊維、カルシウム、鉄も含まれます。嬉しいことに脂質が低く、なんとコレステロールは「ゼロ」！

●大豆のたんぱく質は「良質」

食品のたんぱく質を構成しているアミノ酸が、どれだけバランスよく含まれているかを点数で表したものを「アミノ酸スコア」といい、アミノ酸スコアの最大値である100の食品を一般的に「良質なたんぱく質」といいます。

大豆、豚肉、牛肉、鶏肉、魚、卵、牛乳のアミノ酸スコアは「100」。じゃが芋「73」、ほうれん草「64」、精白米「61」、パン「42」（1985年版）です。1990年には、アミノ酸スコアの信頼性を高めるために、たんぱく質としての消化吸収率が加味されるようになりましたが、それでも大豆は満点の「1.0」です。



ヘルシーで栄養価が高いとはいえ、大豆は戻さなければならないし、時間がかかる、手間がかかる…など敬遠されがちです。が、いまどき便利な大豆が市販されています。戻す必要がない、すぐに食べられる「ゆで大豆」や「ドライパック」などです。お料理としては、五目煮豆やひじき煮が一般的ですが、大根のおろし酢和えや海苔の佃煮和えなど和え物にも重宝します。ひき肉と一緒にドライカレー、チーズやハムと和えたサラダなど洋食にも合います。もっと手軽に食べるなら、納豆感覚で1食分がパックになった煮豆、大豆で作られたグラノーラやソイジョイなどのお菓子もあります。ちなみに値段を比較すると、100gあたり豚肉200円、ゆで大豆は100円。家計にも体にも大切な豆、大豆を増やしませんか？大畑

今が旬！「ヤーコン」を味わおう！

見た目はさつまいも、味は大根と梨の中間のよう・・・皆さんは「ヤーコン」を食べたことはありますか？先日テレビで、富山県産のヤーコンが紹介されていました。富山では小矢部市の特産品として最近注目を浴びており、1月～2月が旬の食材です。気になったのでスーパーで購入し食べてみると、シャキシャキとした食感がクセになる美味しさ！

和え物、炒め物、揚げ物でも美味しく頂けるヤーコンは調理の幅が広く、そして栄養もたっぷり！今回はそんな今が旬、ヤーコンの美味しい食べ方をご紹介します！

●長寿の村発祥のヤーコン

アンデス地方原産の野菜でインカ帝国時代から食べられています。（ジャガイモやナス、トマトもこの地方から生まれただのだから！）この地域には100歳以上の人が多く住む「長寿村」と呼ばれる場所があり、ヤーコンも長寿の一因と言われているそうです。ヤーコンはオリゴ糖が野菜の中でもトップクラスに含まれており、整腸作用があります。腸内環境は健康と深い結びつきがあるので、長寿に影響しているのかもしれないね。

●おすすめの食べ方をご紹介します！



ヤーコンのピーナッツ和え

★材料（2人分）

- ・ヤーコン 1/3本
- ・人参 1/3本
- ・ピーナッツ粉 大さじ1
- ・味噌 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

★手順

- ①ヤーコンの皮をむき、千切りにする。
- ②人参の皮をむき、千切りにして茹でる。
- ③ボウルに調味料を合わせ、生のヤーコンと人参を和えて完成！

ピーナッツの香ばしさが美味しい一品
生の食感を楽しめますよ！

ヤーコンとツナのカレー炒め

★材料（2人分）

- ・ヤーコン 1本
- ・ツナ缶 1缶
- ・醤油 大さじ1/2
- ・カレーパウダー 小さじ1

★手順

- ①ヤーコンの皮をむき、厚めの半月切りにする。
- ②フライパンを熱して油をひき、ヤーコンを中火でさっと炒めツナを加える。
- ③醤油とカレーパウダーで味付けし、完成！

カレーの風味がご飯に合います♪

オリゴ糖は熱で壊れやすいので、生で食べるか、さっと炒めて食べるのがおすすめですよ！
大根と似た感覚で、料理してみてください！（サラダや漬物など）

まずは生でそのまま食べ、是非甘みを味わってみてくださいね。

村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

～ブーケの日替わり宅配弁当～

野菜たっぷり おいしく食べて健康づくり

<おすすめのポイント>

●低カロリー ●減塩

うす味でも美味しいお弁当

●手づくり

おうちで食べるごはんをお届けしたい

●自然

添加物を使わず、自然に近い食事をお届けしたい

*私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役に立ちたいと考えています。

詳細は、ブーケまでお問合せください♡

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

*大地のシンフォニー弁当(肉) 800円

*生命のハーモニー弁当(魚) 800円

*おにぎり弁当 500円

*セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類は玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その182♪

<材料> 2人分

キャベツ 約1/5個(150g)

かにかまぼこ 3本

(薄口)しょうゆ 大さじ1/2

A { 酢 大さじ1/2
辛子 少々

★キャベツとかにかまの辛子酢★

<作り方>

① キャベツは短冊切りにして塩蒸しする

② かにかまぼこは半分の長さに切って、手でほぐす

③ ①、②を合わせたAで和えて完成♪

かにかまぼこの甘味と辛子の風味が絶妙です^^

秋目

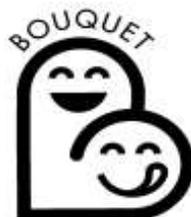
<栄養士秋目のゆったりコラム>

みなさんこんにちは。厳しい寒さが続きますが、お元気ですか。さて、野菜の高騰が続く今、巷で“豆苗”が大人気です！豆苗は、低価格&再生栽培が可能な野菜で家計の強い味方ですね。しかし、この寒さでなかなか芽が伸びない・・・なんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、豆苗を上手く再生させる3つのポイントをご紹介します。1.日当たりの良い室内に置くこと。2.脇芽の上で切ること。(脇芽は植物が新たに芽を伸ばしていく部分です)3.1日に1回は水を替えること。このポイントを押さえて、是非栽培してみてくださいね♪台所にグリーンがあると癒されます^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日