

近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 節分編～



2月号

奈良県北部でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が、流行・増加していますので、手洗いうがいは欠かさずに行いましょう！ さて 2024年も1ヶ月が経ちました。2月3日は「節分」です。節分には「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気を払った後に、**年齢の数**だけ豆を食べて1年間の幸せを祈るとされています。一般的に豆まきの際に使用される「豆」は炒った「大豆」です。そんな豆まきに欠かせない「大豆」についてご紹介します。ちなみに大豆を含む豆類は、1日100g摂取すると良いといわれています。

(出典) 農林水産省HP



大豆たんぱく質

- ◎必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なたんぱく質
- ◎血中コレステロールの低下作用
- ◎肥満の改善効果

イソフラボン

- ◎更年期障害の症状を改善する効果
- ◎骨粗しょう症を予防する効果
- ◎美肌効果
- ◎生活習慣病の予防・改善効果

別名【畑の肉】

サポニン

- ◎抗酸化作用
- ◎血中コレステロールの低下作用
- ◎肥満を予防する効果
- ◎血流を改善する効果

レシチン

- ◎記憶力や学習能力を高める効果
- ◎動脈硬化を予防する効果
- ◎美肌効果
- ◎肝機能を高める効果

災害への備え ～備蓄食品～

2024年1月1日に能登半島地震が発生しました。地震が発生するたびに話題にあがるのが、**備蓄**です。今回は備蓄食品の選び方について紹介します。ツナ、サバ、など魚介の缶詰やコンビーフ、焼き鳥など肉類の缶詰など、**缶詰**は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。野菜や果物の缶詰、缶詰パンなどもあるので、スーパーなどで探してみてください！また、**レトルト食品**や**パックごはん**、**乾物**なども備蓄しておきましょう。日頃から食べておくことで好みに合った備蓄ができます。賞味期限が切れる前には消費して、消費した分は買い足しておきましょう。備蓄食品は最低**3日間分**、南海トラフ等の巨大地震対策では1週間分が推奨されています。万が一の際、迅速に避難できるよう常に備蓄品を準備しておきましょう！！

[point]

- ① 食べ慣れた食品を備蓄する
- ② 日常的に料理に使用する
- ③ 消費した分を補充する

補充



ローリング
ストック



食べる

蓄える

(出典) 農林水産省HP

