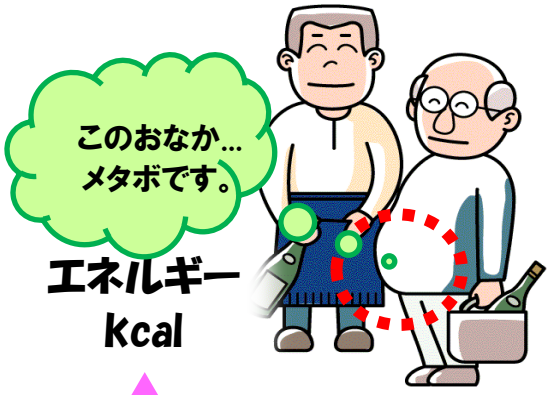
SENDAN MEAL NEWS

2023.11　第97号

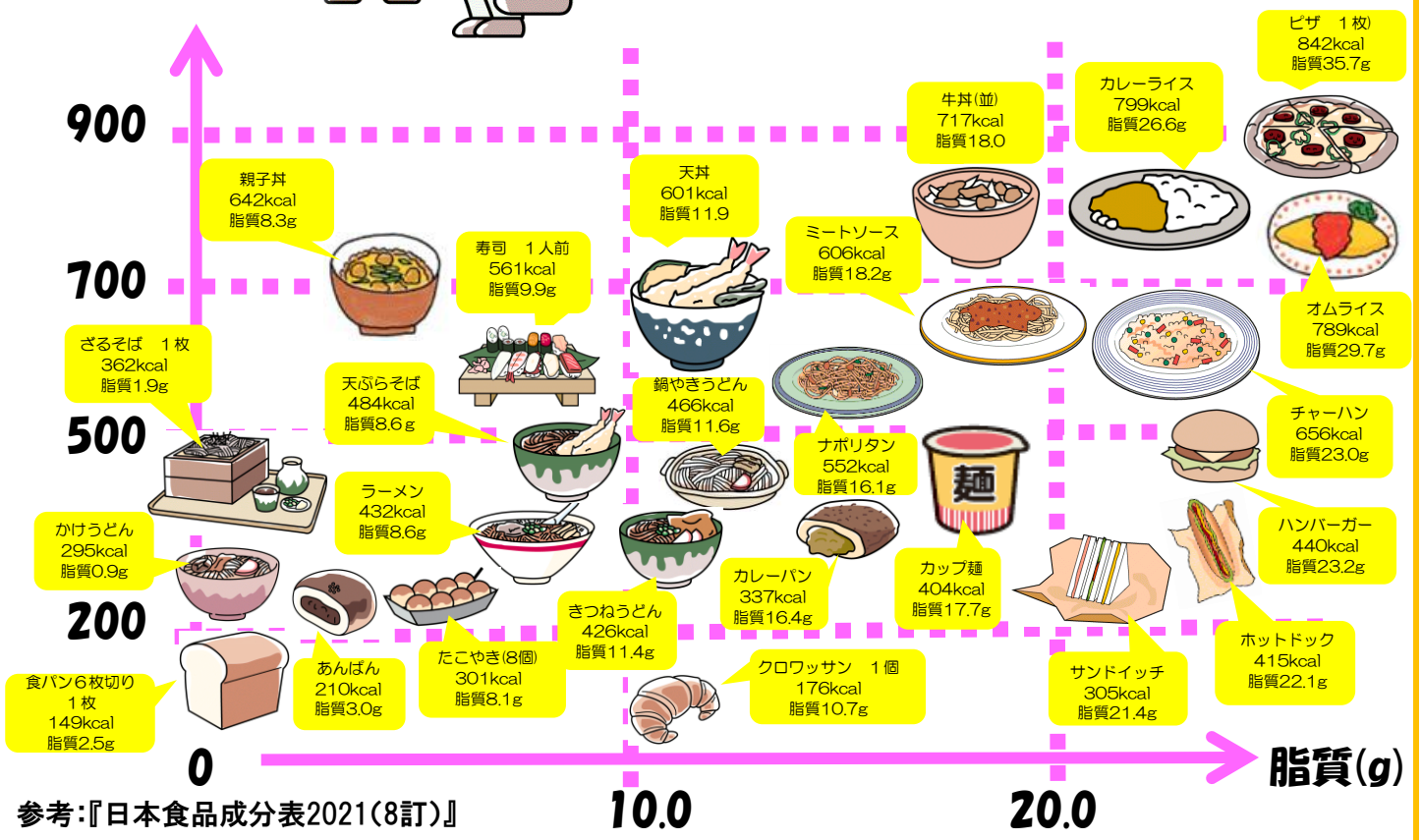
肥満や減量中の方、カロリーをおさえたい方へ

主食のカロリー＆脂質マップ



できることから
はじめよう！

肥満やメタボ・・・改善には
カロリーと脂質を
おさえることも重要です。
☑チェックしてみましょう。



参考:『日本食品成分表2021(8訂)』
『日常食品成分表』

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識
大豆製品

「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質の供給源で、ビタミンB_1、カリウム、鉄、カルシウムも豊富に含みます。イソフラボン、サポニン、レシチンなど、疾病・老化予防に有用な成分も摂取できるのが特徴です。体内で女性ホルモンと似た働きをするイソフラボン（1日許容上限摂取量75mg）は、木綿豆腐半丁で約42mg、納豆1パックで約36mg、豆乳200mlで約41mgを補給できます。肥満やコレステロールが高い方にはサポニンがオススメ。サポニンは、大豆を茹でた時に発生する泡の正体ですが、脂肪の蓄積を抑え、血中コレステロールを減らして動脈硬化を予防します。

大豆と枝豆は、もともとおなじもので、若さやを収穫して食すのが枝豆、成熟したものが大豆になりますが、近年、枝豆用に品種改良されたものも出回っており、約400種あるといわれいます。

11月の旬：ﾏｻﾊﾞ、ﾒｶﾞｼﾞｷ、ｻﾝﾏ、ﾒﾊﾞﾁﾏｸﾞﾛ、ﾏﾀﾞﾗ、ﾌﾞﾘ、甘鯛、ｼﾛｻｹ、平目、ﾎｯｹ、鰆、ﾎﾀﾃ、赤貝、ｱﾜﾋﾞ
ﾜﾗﾘｶﾞﾆ、ﾉﾘ、大根、蕪、ﾚﾝｺﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、唐辛子、白菜、タアサイ、ｷｬﾍﾞﾂ、春菊、小松菜、ほうれん草
ｾﾘ、ねぎ、ｾﾛﾘ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｶﾘﾌﾗﾜｰ、ｾﾛﾘ、菊、長芋、銀杏、すだち、りんご、みかん、ゆず、柿、カボス

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室