



# 栄養課だより

2022.2  
Vol.9

厳しい冬の寒さもあと少し。春の訪れが待ち遠しい今日この頃、  
みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか。

## せつぶん



2月の行事食では、助六寿司・鯛の生姜煮・けんちん汁・抹茶プリンを提供させていただきました☆

節分は全ての季節の変わり目のことを指しますが、その中でも春の節分が重要視され立春の前日が一般的な節分となりました。豆まきや柊鯛（ひらぎいわし）で邪気を祓ったり、恵方巻きを食べて福を呼び込んだりして過ごす風習が日本には根付いていますね。今回は歳の数だけ食べて無病息災を願う、大豆の栄養についてお話したいと思います。



## 大豆について

「畑の肉」とも呼ばれる大豆は、良質なたんぱく質とビタミンB群が豊富に含まれています。またカリウムやカルシウム、鉄などのミネラル類や食物繊維もたっぷりの完全栄養食材です。

大豆  
サポニン

大豆の持つ苦味成分は、サポニンという抗酸化成分。サポニンは水の中で泡を出す性質があり、茹でたときのアクや泡に含まれています。脂肪の蓄積を防ぎ、肥満予防の働きがあります。

イソフラボン

イソフラボンはフラボノイドの一種でえぐみ成分のひとつ。女性ホルモンのエストロゲンに似た働きを持つことが分かっており、骨粗しょう症や関節痛などの改善効果が期待されています。

## 2月14日はバレンタインデー

バレンタインデーにはチョコレートを贈るのが定番ですが、これは日本独自の習慣であることをご存じですか？海外ではチョコレートに限らず、カードや花束、おかしなどを男性から女性へプレゼントするのが一般的なんだそう。ここではチョコレートに含まれる栄養、カカオポリフェノールについてお話します。

### ～カカオポリフェノール～

カカオポリフェノールはチョコレートの苦味や渋み成分。高い抗酸化作用があり、血圧低下や動脈硬化予防、老化防止に効果が期待できると言われています。しかし、このような効果が期待できるのはカカオ70%以上のハイカカオチョコレートです。またチョコレートには糖質や脂質も多く含まれているため、食べ過ぎには注意してください。