



みぬま節分 食ネット

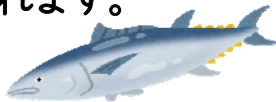
発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



大豆は鬼を払うだけではないんですよ



大豆には、ビタミンEや植物性タンパク質、イソフラボンなどのアンチエイジングに役立つ栄養素が豊富にふくまれています。ビタミンEは血行を促進し、新陳代謝を活性化させる作用があり、肌のターンオーバーを正常に近づける働きがあるとされています。そして植物性タンパク質は、肌などの細胞を形づくる役割があります。またイソフラボンは抗酸化作用、肌や髪の毛のうるおいを守る働きがあるほか、受精ホルモンであるエストロゲンと似た性質をもっています。食生活に大豆製品から大豆イソフラボンを取り入れてエストロゲンを補うことが、アンチエイジングにつながると言われています。たとえば、納豆なら1~2パック、絹ごし豆腐なら1/2丁程度(40g)を目安に毎日食べると良いと言われています。



2月1日は「節分の行事食」を行います。麦飯、マグロの山かけ、旬の野菜煮の盛り合わせ、の献立で季節を感じてもらえればと思います。また15時のおやつには大豆が原料のきな粉を使用した「きな粉のムース」をお出しします。豆=魔目(鬼の目)をまいて邪気を払うことは出来ませんが、皆様の無病息災の願いを込めながら作りました。どうぞご賞味ください。

食養部門一同



義理

本命



★もやしのナムル

おすすめは大豆もやしで作ること



★材料

もやし	1/4袋
他野菜	適量
醤油	3cc
砂糖	1g
ごま油	3cc



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。お気軽にご相談下さい。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。

★作り方

- ①もやしは加熱してから、粗熱をとっておく。
- ②他野菜はお好みで適量を。
- ③調味料を合わせて、もやしと他野菜で和え、器に盛り付ける。

