大豆パワーで骨元気！

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

食と栄養の情報定期便
ぐんま未来大学栄養学科
No.114



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養豊富な食品です。良質なたんぱく質をはじめ、脂質、食物繊維、カルシウム、鉄、イソフラボンなど健康維持に役立つさまざまな栄養素を含んでいます。植物性食品でありながら、私たちの体づくりに欠かせない必須アミノ酸をバランスよく含むことも特徴です。

私たちの食卓では肉や魚、卵などの動物性食品が中心になりがちですが、大豆や大豆製品を上手に取り入れることで、栄養のバランスを整えることができます。

特に日本人に身近な大豆や納豆、みそ、しょうゆなどはすべて大豆から作られています。普段食べている大豆の多くは「黄大豆」と呼ばれる種類で、現在では水煮や蒸し大豆として手軽に利用できるようになっています。

10月20日は「世界骨粗しょう症デー（World Osteoporosis Day）」です。この日は「世界中から骨粗しょう症による骨折をなくす」ことを目標に、骨の健康について考える日として定められています。丈夫な骨を維持するためには、カルシウムだけでなく、骨の材料となるたんぱく質や腸内環境を整える食物繊維も重要です。その点、大豆はこれらの栄養素を含み、骨の健康づくりを支える食品の一つといえます。

また、大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンに似た働きをもつ成分として知られており、更年期以降の女性の健康維持にも注目されています。日頃から大豆製品を取り入れることで、将来の骨粗しょう症予防にも役立つことが期待されています。

そこで今回は、カルシウムを多く含む小松菜と大豆を組み合わせた「小松菜と大豆のツナあえ」を紹介します。火を使わず電子レンジで調理できるため、忙しい日にもおすすめです。

◆小松菜と大豆のツナあえ（エネルギー1　50キロカロリー、たんぱく質10・6グラム、カルシウム186ミリグラム、食物繊維4・3グラム）

【材料】
小松菜2株（約70グラム）、大豆水煮30グラム、ツナ水煮缶½缶（35グラム）、マヨネーズ大さじ½、しょうゆ小さじ1、すりごま大さじ½

【作り方】
①小松菜は洗って3センチ長さに切り、耐熱容器に入れて電子レンジ（600ワット）で2分加熱します。水にさらし、水気をしっかり絞ります。
②ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごまをまぜ、大豆と①の小松菜を加えてあえたら完成です。

大豆は、栄養豊富で、骨の健康を支える食品の一つです。大豆や大豆製品を毎日の食事に取り入れて、元気な体づくりに役立てましょう。

※次回は「ぐんま・すき焼きの日（11月29日）」です。

「畑の肉」を上手に取り入れて

【プロフィル】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士（環境共生学）、管理栄養士。特技は時短料理。

保健・福祉

インフルなど増加中

立冬を迎え、冷たい雨の日や、乾燥した寒い日が増えてきます。体を温めて過ごしてください。

県内ではインフルエンザやRSウイルス感染症の報告が続いています。インフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖の報告もあります。一方、ヘルパンギーナの警報は解除となりました。

インフルエンザもRSウイルス感染症も飛沫（ひまつ）感染や接触感染によってうつります。せきやくしゃみが出るときはマスクを着けたり、鼻と口をティッシュペーパーや袖などで覆うなど、せきエチケットを心掛けてください。手洗い、うがい、換気、湿度確保などにも留意しましょう。（9日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（10月26日～11月1日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	541	350	326	421
新型コロナ感染症	89	56	41	33
RSウイルス感染症	83	46	51	61
咽頭結膜熱	7	1	12	6
A群溶連菌咽頭炎	37	41	52	43
感染性胃腸炎	122	105	143	148
水痘	5	1	8	4
手足口病	13	11	10	4
伝染性紅斑	1	0	0	1
突発性発疹	12	7	7	13
ヘルパンギーナ	128	55	52	30
流行性耳下腺炎	1	1	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	4	0	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	19	13	25	19
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	4674	3655	4111	4229
梅毒	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	2	1	3	0

※急性呼吸器感染症は風邪のこと