

# ～8月 大豆がポイント～

鹿児島のお盆には、「かいのこ汁」というものがあります。これは、お盆の「お精霊」にごちそうとして供えた白粥の添え物という意味で、季節の野菜をふんだんに入れた野菜の味噌汁のことです。

8月13日には当院でも松花堂弁当(右写真)を提供し、その献立の中には“かいのこ汁”を取り入れています。具たくさんの味噌汁は、減塩のコツの1つでもあります。だしをしっかりと取り、だしの旨味・具材の旨味を生かすことで、味噌の量が控えめでもしっかりうま味を感じることができます♪



## かいのこ汁レシピ

[→レシピ・ワポイントアドバイスはこちら](#)

## 食コラム ～大豆の話～



「畑の肉」という言葉を聞いたことがありますか??肉にも匹敵するほどの良質なたんぱく質を含んでいることから、大豆は「畑の肉」と言われています。この大豆はわが国において、古くからの重要な農産物の一つとなっています。丸大豆を発芽させればもやし、未熟な段階で収穫すると枝豆、成熟し加工するときな粉や豆乳、豆腐、醤油、味噌などに大変身します。さらに大豆に含まれる成分が近年注目されています。

**大豆レシチン**…総コレステロールを下げる効果がある

**大豆サポニン**…血液中のコレステロール値を低下させ、動脈硬化を防ぐ。また、気泡性により便秘予防・血行促進などに効果がある

**イソフラボン**…女性ホルモンのエストロゲンに似た作用を持っており、癌予防・美容効果・骨粗鬆症予防などの女性ホルモンに関連する諸症状に効果があると考えられている

以上のような様々な効果のある大豆・大豆製品を上手に利用し、主食・主菜(メインのおかず)・副菜(野菜など)を揃えた、偏りのないバランスのとれた食事を心掛けてください。

(参考文献:農山漁村の料理百選 HP 九州農政局 HP)

(文責) 鹿児島医療センター 栄養管理室 有働舞衣