

栄養だより 秋



平成 30 年
こころの医療 たいようの丘ホスピタル

草木が色づき、秋の気配を濃く感じられるようになってきましたね。朝晩と冷え込み、風邪などを引きやすい時期ですので体調管理には気をつけましょう。

秋は大豆の収穫時期です。そこで今回は“大豆”



についてのお話です。

◇大豆の種類

大豆は豆腐や味噌、醤油、納豆などの原料で、日本人にとっては欠かすことのできない作物です。品種はとて多く、色も黄色、黒色(黒豆)、緑色(青大豆)に分類されます。

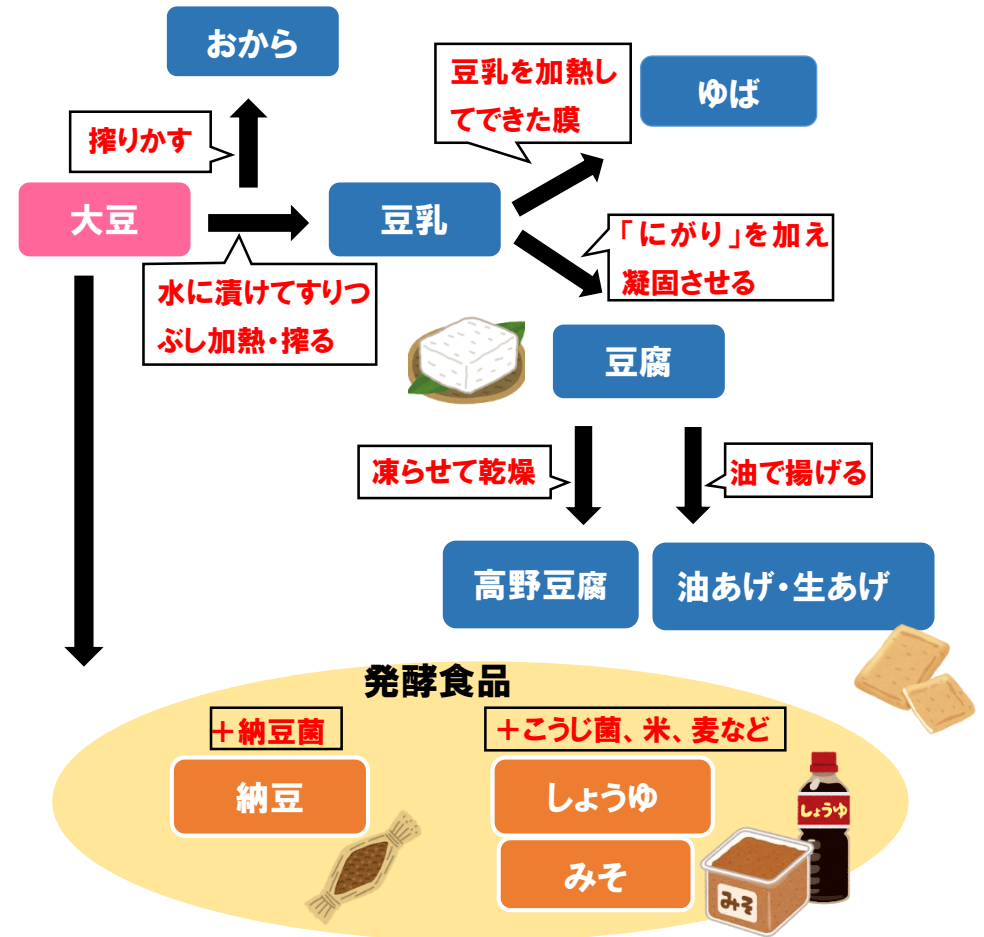
◇大豆の特徴

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸、α-リノレン酸などの脂質も含まれており、大豆の約 8 割が油用に生産されています。

また、大豆レシチンはリン脂質の一種で乳化剤としてかまぼこやソーセージ、アイスクリームなどに幅広く使用されています。

◇加工の流れ

大豆を原料とする食品のおもな加工の流れを紹介します。



ノロウイルスにご注意!!

寒い時期になるとノロウイルスが流行します。

手洗いの徹底(二度洗い)や外出時のマスクの着用などを心がけるようにしましょう。