



栄養管理科だより

第19号 2021年10月発行

今回は当院献立にもある「ポークビーンズ」についてご紹介します！

★大豆の栄養成分

ポークビーンズで使用している大豆は、「畑の肉」と呼ばれるようにタンパク質をはじめ、ビタミンやミネラルなど様々な栄養素を豊富に含んでいます。ここでは、大豆特有の2つの栄養成分について説明します。

○サポニン

脂肪の吸収を抑制する働きや、血液中の悪玉コレステロールを低下させる働きがあります。肥満や動脈硬化の予防に期待できます。

○イソフラボン

女性ホルモンとよく似た働きを持ち、骨のカルシウムを溶け出さないようにする働きがあります。更年期障害の症状改善や骨粗鬆症予防に期待できます。



★ダブルタンパク質の力

ポークビーンズは1品で2種類のタンパク質を同時に摂取できます！

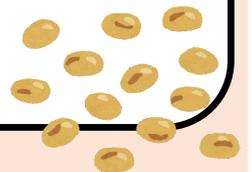
○動物性タンパク質

体内で合成することのできない必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。筋肉づくりに欠かせないアミノ酸「ロイシン」の含有率が高く、必須アミノ酸の消化・利用効率が良いのが特徴です。



○植物性タンパク質

脂質が少なく、食物繊維も摂れるのが特徴です。食物繊維によって吸収速度がゆっくりになるので、血液中のアミノ酸濃度を長く一定に保つことができます。



- 
- ・筋肉の合成を活性化
 - ・筋肉減少を抑制する
 - ・同時摂取によってそれぞれの栄養成分の効果が一度に得られる



メニュー紹介

「ポークビーンズ」



★材料（6人分）

- | | | | | | |
|--------|-------|-------|--------|----------|--------|
| ・豚ひき肉 | 60 g | ・大豆水煮 | 120 g | * コンソメ顆粒 | 小さじ1 |
| ・じゃがいも | 1 個 | ・枝豆 | 20 g | * ケチャップ | 大さじ2 |
| ・人参 | 1/2 本 | ・トマト缶 | 大さじ4 | * 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | ・油 | 大さじ1/2 | ・水 | 120ml |
| | | | | ・塩こしょう | 少々 |

★作り方

- ①野菜は皮をむき、それぞれ約1センチ角に切る。
- ②フライパンに油をひき、豚ひき肉と①を軽く炒める。
- ③大豆、トマト缶、調味料（*）、水を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ④枝豆を加え、塩こしょうで味を整えたら完成。



★栄養価（1人分）

- | | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 111kcal |
| ・たんぱく質 | 6.3 g |
| ・脂質 | 4.7 g |
| ・炭水化物 | 11.3 g |
| ・食塩相当量 | 0.7 g |

★栄養メモ

○大豆は肉類に匹敵するほどタンパク質を豊富に含みますが、肉類に比べカロリーや脂質が低い食材！カロリーや脂質に制限がある方にもオススメです。鶏ひき肉を使用すればさらにカロリーや脂質を抑えることができます。

○肉が苦手な方は、ひき肉の代わりにまぐろ缶を使用しても美味しく召し上がれます。カロリーが気になる方は水煮缶を使用しましょう。