

管理栄養士が
お届けする



中井 剛

栄養課だより



医療法人社団 済安堂
西葛西・井上眼科病院

～第12号 冬～



あけまして、おめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。
美味しくて眼に良いメニューを紹介する「栄養課だより」第12号は、来月
(2月)の行事「節分」にあわせて、「大豆」と「いわし」を使用した簡単
メニューをご紹介します。ゆで大豆と、いわしの缶詰(煮付け)を使用して、
手早く簡単に作れる栄養満点な「汁物」です。

☆ビタミンBとEPA レシチンが眼に効く

眼精疲労の改善などに効果があると言われているビタミンBは、大豆と
いわしに多く含まれています。また、いわしに多く含まれるEPA(※)は血管
をしなやかにし、血液をサラサラにする効果があります。そして大豆に含ま
れるレシチンも、血管の目詰まりを防ぐ効果があります。

眼の病気(トラブル)の中には、血管の目詰まりが原因のものも多い
ので、血液サラサラを意識する事で、眼の病気の予防効果が上がると考
えられます。

(※EPAとは「エイコサペンタエン酸」の略。体内でほとんど作ることができない必須脂肪酸の一種。)

☆オススメレシピ「大豆といわしの節分汁」



●材料(2人分)

- ゆで大豆..... 200g
- いわし缶詰(煮付け).... 1缶(固形100g)
- にんじん..... 40g
- 長ねぎ..... 20g
- 水..... 300cc
- 和風だし(顆粒)..... 小さじ1
- 味噌..... 大さじ1強(20g)

●作り方

- ①ゆで大豆は軽く水洗いし、ザルに上げておく。
- ②にんじんと長ねぎは、大豆と同じくらいの大きさの角切りにする。
- ③鍋にゆで大豆、にんじん、水、和風だし(顆粒)を入れ、火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、食べ易い大きさに切ったいわし缶詰を入れる。(お好みで汁ごとでもOK)
- ⑤長ねぎを入れて、更にひと煮立ちしたら弱火にし、灰汁(アク)を取って味噌を溶かす。

エネルギー

栄養成分値(1人分)

278
kcal

- たんぱく質.....24.8g
- 脂質.....10.3g
- 炭水化物.....9.6g
- 塩分.....3.2g

調理時(目安) 約10～15分

難易度



やさしい