



担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

良質のたんぱく質に富む大豆料理

食と栄養の
情報定期便
No.035

2月3日「立春」の前は「内」と言われて、煮た大豆を「節分」です。家大豆の福豆をまき、年がけつけて「魔滅魔を滅」の戸口には、ヒョウギの数だけ豆を食べて邪の枝にいわしの頭を刺す。鬼を払い、福鬼を追いかける。豆まきに使うのは煮た大豆ですが、落花生をまく地域もあります。豆まきに使う理由には諸説あります。が、豆には、豆やナッツは、高齢者や小さなお子さんにとってかみ砕くのが容易で、魔易でなく急に気道に入

【プロフィール】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。

って喉や気管が多く、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」によると乾燥大豆(国産)100g当りのたんぱく質は32.9gと豊富に含まれています。大豆は中国から渡来したのが弥生時代、それからしょうゆやみそとして利用され始めるの「カムカム揚げ」レシビは奈良時代で、長きにわたって日本人の食生活を支えている重要な食べ物です。「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質

【材料(4人分)】
大豆1袋(100g、130g)、かたくちいし、粉大さじ1、砂糖大さじ2、みりん大さじ1、酒大さじ1、濃い口しょうゆ大さじ1、白

【作り方】
①大豆は洗って前後から水に漬けて戻しておきます。
②かたくちいしは、アルミホイルに広げてトースターで1分、かりかりになるように焼きます(フライパンで、から煎りしてもよいです)。ざるに上げてかすを払っておきます。
③ポリ袋に①の水気を切った大豆とかたく

食べて無病息災を願おう

り粉を入れ、空気を入れて袋を閉じ振り、大豆に粉をまぶします。
④180度の油で揚げます。きつね色になり油の泡が小さくなつて浮いてきたら油を切ります。
⑤フライパンに、砂糖、みりん、酒、濃い口しょうゆを入れ中火にかけ、細かい泡になったら大豆とかたくちいしを入れてよく絡めます。
※今回は「かき菜の食材・栄養」です。

保健・福祉

疾病名	3週間 報告数	2週間 報告数	1週間 報告数	今週の 報告数
インフルエンザ	4441	1964	3121	1859
新型コロナウイルス感染症	822	378	794	495
RSウイルス感染症	12	5	5	25
咽頭結膜熱	14	7	21	10
A群溶連菌咽頭炎	58	16	51	58
感染性胃腸炎	391	47	269	313
水痘	21	11	22	16
手足口病	29	2	8	5
伝染性紅斑	19	8	36	35
突発性発疹	17	3	9	9
ヘルパンギーナ	2	0	0	0
流行性耳下腺炎	5	0	1	5
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	15	1	14	6
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	1	0
マイコプラズマ肺炎	11	5	9	8
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	1	1	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	2	0	1	0

群馬県の感染症サーベイランス(1月13～19日)

インフルくとコロナちゃん(87)
みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。ショウカツをすきて、すこしずつがのびてきているのをジッカンする。なんだかそれだけでモチモチがあかるくなるキブン(87)。
よのなかカンセンショウのダイルユウコウでみんなのおおわらわ。ようやくすこしずつおちつきつつあるようです。でも、これからジュケンやタイカイなど、さまざまなイベントがあるよ

はやってる病気は？

ね。ホクやコロナちゃんたちにおおられないよう、ハナからのシンニユウぼうぎよだよ(87)！おなかにきちゃってるヒト、ヨウレンキンおにちゃんにフドコウゲキされちゃってるヒトもわりといる(87)。きほんてきなカンセンショウたいさくをこうじて、このフユをのりこえようね！エイヨウとライミンをわすれずに！！
それじゃあまたね。つつく。
(27日、桐生市医師会)