



マメに食べたい！豆の

管理栄養士 戸山 清美

栽培、加工、保存がしやすく、人類が農耕を始めたときから世界中で栽培されてきた豆。私たち日本人にとっても、煮豆や納豆はもちろん、豆腐、味噌、醤油などの原材料として親しんできた、とても身近な食材です。普段何気なく口にしている豆ですが、実は豊富な食物繊維やビタミン群、肉や魚に負けない良質なたんぱく質などの栄養分を豊富に含んでおり、「自然が生んだサプリメント」と言っても過言ではないくらい、私たちの健康に貢献してくれる食材なんです。さらに、大豆のイソフラボン、黒豆のアントシアニンなど、現代人の健康のために注目したい栄養分も多く含まれています。

<やっぱり大豆ってすごいらしい>

豆類のなかでも特に栄養成分を多く含むのが大豆です。アメリカでは、にんにくや生姜などと並んでガン予防に効果があるとされ、その優れた栄養効果が注目されています。



大豆の三大栄養成分

•大豆イソフラボン

女性ホルモンのバランスを調整してくれる大豆イソフラボンは、自律神経の安定や新陳代謝の促進など、更年期の症状を緩和してくれます。悪玉コレステロールを排除する機能も持つため、生活習慣病リスクの軽減も期待できます。

•大豆サポニン&大豆レシチン

コレステロールを低下させ、血管のつまりを防ぐ大豆サポニンと大豆レシチン。血液がスムーズに流れれば、動脈硬化の予防など様々な健康効果が見込めます。大豆の茹で汁に多く含まれますので、調理に有効活用しましょう。

•30%がたんぱく質

大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。それは大豆の30%が必須アミノ酸をバランス良く含む良質なタンパク質だからです。さらに大豆たんぱく質には、基礎代謝を高めて腸内環境を整える効果もあるため、効率よくカロリー消費できる体づくりに役立ちます。

<豆の健康パワー>

•食物繊維たっぷり

あずきやいんげん豆には、ごぼうの約2倍、さつまいもの約3倍もの食物繊維が含まれています。

•不足しがちなミネラルも

カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など、普通の食生活で不足しがちなミネラルをふくみます。

•ポリフェノールで老化防止

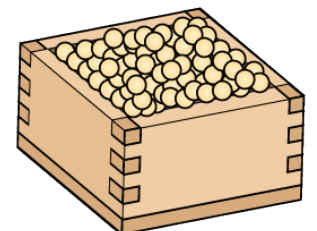
抗酸化作用を持ち、動脈硬化や心臓病の予防につながると言われているポリフェノールを豊富に含みます。

•低脂肪で高たんぱく

肥満の元となる脂質はあまり含まず、精白米や小麦粉の3~5倍のたんぱく質を含みます。

•豊富なビタミン類

糖質、脂質をエネルギーに変えるビタミンB₁、B₂、免疫機能を保つビタミンB₆を豊富に含みます。



<豆のマメ知識>

•枝豆は大豆の赤ん坊？

大豆と枝豆は、実は元は同じもの。まだ完熟していない大豆をさやごと収穫したものが枝豆。つまり枝豆は大豆の赤ん坊なのです。ちなみに、大豆は「豆類」ですが、枝豆は「野菜類」に分類されます。枝豆には野菜に多く含まれるビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれているのが理由だそうです。枝豆以外にも、さやいんげん、さやえんどう、そらまめなども「野菜類」に分類されます。

・節分で豆をまくのはなぜ？

豆の読み方が「魔滅」につながることから、無病息災を祈ってまくようになったそうです。まく豆を炒り豆にするのは、まいた豆から芽が出るのは不吉とされるという説と、鬼にぶつけるときに硬い方が効果があるから、という説があります。地域によっては落花生をまくところもありますが、これは最近始まった風習で、殻つきの落花生ならあとで捨てて食べられるといった現実的な理由があるようです。

豆には私たちの健康に欠かせない栄養素がバランスよくたっぷり含まれています。これを参考に、ぜひ食卓に1品、豆料理を加えてみてはいかがでしょうか。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

「心掛けているこ

新人指導委員 酒井 省吾

東2病棟所属、看護師の酒井省吾です。看護師免許を取得し10年、現在におきましても勉強することばかりです。今年も、実施指導に携わらせていただいております。当病院は認知症疾患の専門病院です。これからの社会には、認知症ケアは欠かせないものとなっています。入職された方には、まず最初に高齢者の特性を再認識した上で、認知症疾患について理解してもらえよう努めております。病院勤務経験のある方でも、成人看護とは違った患者様のBPSD（問題行動）に悩み、対応に困惑される方も多々おられます。そのようなスタッフの心が折れないよう、微力ながらサポートに努めております。患者様の歩幅に合わせ、ともに歩み、話に耳を傾け、手を握り、常に笑みを絶やさないこと。ご家族様の苦勞を理解し、辛い思いに寄り添う姿勢。ご家族様が辛い時、病棟スタッフと言葉を交わした後は笑顔で帰れるような関係作り。入職された方々へは、まずこのことから伝えていけるように頑張ります。

作業療法だより

暖冬と言われていた中での大寒波、1月23日と24日の大雪には困られた方も多かったのではないのでしょうか。当院でも1mを超すツララが軒下に連なっていました。立春の寒さを超えればすぐそこに春の足音が近づいてきているようにも思えます。

さて今回は『必察！認知症ケア～思いを察することからはじまる生活（いき）ること支援～』という本から抜粋したものを紹介したいと思います。人は慣れる生き物です。知識とは別に初心を忘れないよう、入院されている方に寄り添える関わりが持てればと思います。

それぞれの「私の思い」

私のことを「認知症」だなんて呼ばないで。私のやることを「認知症だから…」で片づけなで。私が生活（いき）てきた時間を「認知症」という言葉でわかつたつもりにならないで。

認知症という言葉でわかるとすれば、それは私のもっている病気のことだけです。「病気」が生活しているわけではありません。

生活しているのは、私自身です。

私の全てが「認知症」に変わったわけではありません。私は、「私」です。

私は、懸命に生活しています。

あれも、これも、スムーズにできなくなったことは感じています。

それでも、今までやってきたことをあたりまえに続けていきたいと思っています。

認知症になっても、私の生活は続いているのだから…。

だから…、私のことを「認知症」だなんて呼ばないで。

「認知症」という言葉でわかつたつもりにならないで。病気をケアしようとするのでなく、

認知症とともに生活している私に、どうか、あなたの力を少しだけ借してください。