

# 健康市場

第 210 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

TEL : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H27.2.1

責任者 : 栄養科 佐藤

旬を食べよう！

## 豆腐



実は、豆腐の旬は1~2月。

国産大豆の旬は秋から冬です。一年中馴染みのある食べ物のため、とくに旬など意識したことはないかもしれませんが、新鮮な大豆を使って作るこの時期が旬といえます。この新物の大豆で加工された豆腐は、栄養価が豊富で、風味もよいです。

### 豆腐の栄養価

大豆は「畑の肉」といわれるように、良質なタンパク質や脂質の含有量が多い、栄養価の高い食品です。

タンパク質は皮膚・内臓・筋肉・骨・血液などの細胞や組織を作っているほか、酵素やホルモンなどの材料になっています。おなじくタンパク質が豊富に含まれている肉類は、栄養価が高い反面、コレステロールの原因になりやすいといわれています。しかし、豆腐にはそれを下げる作用があるなど、「機能性食品」としての機能もあるのです。

### 豆腐は優しい食べ物

大豆は消化のあまり良くない食物とされていますが、豆腐になると、その吸収率は極めて高く、90%以上が消化吸収されるとされています。豆腐は大豆の消化の悪い繊維質を除いて固めたもののため、消化吸収が良いのです。

そのため、一般の人はもちろん、赤ちゃんからお年寄りまで、みんなに優しい食材なのです。



### 木綿豆腐と絹豆腐

「木綿」と「絹」の違いは食感だけでなく、含まれる栄養の量も違いがあります。

木綿豆腐は、製造過程で水分をしぼるために、栄養分が圧縮されます。そのため、たんぱく質、カルシウム、鉄分が、絹豆腐に比べると2、3割多く含まれています。

しかし、水分をしぼることによって、ビタミンB類やカリウムが水分と一緒に流れ出してしまうため、このため、ビタミンB、カリウムは絹豆腐の方に多く含まれています。

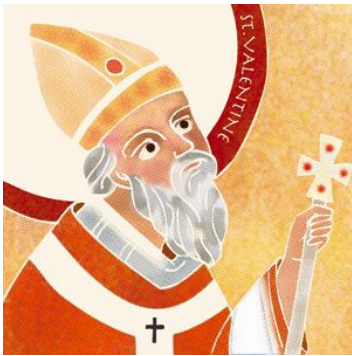
# バレンタインデー



毎年2月14日は、バレンタインデーです。  
その由来となった「バレンタイン」とは人の名前なのです。

## バレンタインデーの歴史

それは3世紀ローマの話。一説によると、当時の皇帝クラウディウス2世は、強兵策の一つとして兵士たちの結婚を禁止していました。これに反対したバレンタイン司祭は、皇帝の命に反し多くの兵士たちを結婚させました。このため皇帝の怒りをかい、ついに殺されたということです。



この殉教の日が西暦270年の2月14日で、バレンタイン司祭は聖バレンタインとして敬われるようになり、この日をローマカトリック教会では祭日とされているそうです。

はじめのころは宗教的行事でした。14世紀頃からは若い人たちが愛の告白をしたり、もうすぐ春が訪れる愛の告白にふさわしい季節であることから、この日がプロポーズの贈り物をする日になったともいわれています。

## 実は日本だけ…？

女性が男性にチョコレートを贈るのは、日本独自の習慣です。欧米では、恋人や友達、家族などがお互いにカードや花束、お菓子などを贈ります。

チョコレートはどこから出てきたかという、1958年に東京都内のデパートで開かれたバレンタイン・セールで、チョコレート業者が行ったキャンペーンが始まりだそうです。

## チョコレートの栄養素

### ポリフェノール

老化の原因ともなる活性酸素を除去する抗酸化作用があることで知られています。

カカオのポリフェノールは動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果的と言われています。

### 食物繊維

板チョコ1枚には約2gもの食物繊維が含まれています。食物繊維は便通を改善し肌荒れを防いで、肥満防止や大腸ガン予防にも効果的です。