



vol.23 栄養だより

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: 枝豆の食べ過ぎ注意報

八尾の名産枝豆！

八尾市は枝豆の産地として高い評価を受け、近畿地方で一番の生産量を誇っています。八尾にお住まいの患者さんにとっては美味しい枝豆を購入しやすい環境であるため、食卓に並ぶことも多い身近な食品ですね。旬は露地栽培の場合6月下旬から8月中旬です。サヤの色が緑で、豆粒の大きさが均一、しっかりと膨らんでいるものが美味しい枝豆です。



塩分に気を付けよう

枝豆の茹で方によっては、塩分の摂り過ぎになります。食べる豆の部分は塩ゆでの塩分濃度が高いほど、さやはふり塩が多いほど塩気が強くなります。またさやを舐めるように食べると塩分の摂取量が増えます。自宅での枝豆の作り方を見直しましょう。

お薦めの作り方は枝豆は塩ゆでせずに、蒸し焼きにすることです。蒸し焼きにすることで甘みが増し、香ばしくなるので、薄味でも美味しく食べられますよ。

- ①枝豆500gを塩もみし(塩約15g)、しっかり洗う
- ②フライパンに枝豆と少量の水を加え、蓋をし約7分蒸し焼き
- ③手早く冷まし完成！

意外と高カロリー！？適正量を守ろう

枝豆は、食品繊維やビタミン、鉄分が豊富に含まれており、夏バテ予防にも大活躍です。しかし、**100gあたり135kcalと高カロリー**なので、サラダ感覚で食べ過ぎてしまうとカロリーオーバーしてしまいます。枝豆はたんぱく質を多く含むので、食品交換表では表3の大豆食品の仲間になります。ゆで枝豆はさや付き140g(約35個)で80kcal(1単位)です。食べる時は豆腐や納豆などの他の大豆食品と交換して食べるようにしましょう。

引用:

八尾市産業政策課(農業振興係HP)

食品交換表第7版

7訂食品成分表2017(生枝豆)

栄養学雑誌Vol39 No5 193~199(1981)

「低塩食に関する研究(第2報)下調理における吸塩」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)