



11月 ほけんだより



島田小 保健室

学校保健委員会講演会 を行いました

「スーパーフード大豆について学ぼう」をテーマに、講演会を行いました。講演会の中で試食やレシピ公開などがあり、有意義な会になりました。お忙し中、たくさんの方に参加していただきありがとうございました。



お肉を高野豆腐で代用したカレーを試食しました



アンケートの中にあつた質問を講師の清水先生
にお答えいただきました



Q:小学生がプロテイン粉を飲むメリット・デメリットは？

A:プロテインパウダーはビタミンや鉄分なども含まれていることが多く、サプリ的な要素もあります。それらh日常の食事では摂れるものなので、プロテインパウダーは、「どうしても」足りないときの栄養補助食品として捉えたいと思います。

規定量を守ればデメリットはないでしょうが、「食を楽しむ」「しっかり咀嚼する」ことにはつながらないので、食事とは別物として考えてみてください。

Q:豆乳と農薬の関係が気になります

A:豆乳(大豆製品)と農薬の関係についてピンポイントでお答えすることが難しいです。これは大豆に限らず農産物全てのことなので、気になる場合は「有機豆乳」を購入すればいいでしょう。



Q:女性にうれしい効果が知りたいです

A:大豆は食物繊維や鉄も豊富で女性にうれしい効果がたくさんありますが、何と言っても大豆イソフラボンの効果をお伝えしたいです。イソフラボンはエストロゲンという女性ホルモンの構造と似ているため、エストロゲンと似た作用をもたらします。エストロゲンは加齢とともに減少していきませんが、大豆を摂取し、イソフラボンが体内にあることで様々な不調(更年期障害、骨密度の低下、産後の抜け毛、精神的落ち込み等)を改善する効果が期待されます。



Q:「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」の違いは？

A:お肉は部位によっては飽和脂肪酸を多く含む場合がありますが、大豆の場合は飽和脂肪酸を控えつつ、たんぱく質が摂れて食物繊維やイソフラボン等の栄養が摂れます。ただ、肉にも大豆にはない栄養素があるので、「植物性たんぱく質」と「動物性たんぱく質」のどちらも取り入れることが理想です。