

## 今月のピックアップ食材 ★大豆★

2月の行事と言えば節分。豆まきはしましたか？歳の数だけ豆を食べましたか？大豆は畑の肉と呼ばれ、とても栄養が豊富です。普段から食べることによって、健康増進に役立つ食材の1つです。

### なんで畑の肉？



良質なたんぱく質といえば…肉や魚です。その肉や魚に匹敵するくらい良質なたんぱく質を持っているため、畑の肉と呼ばれています。

### 良質なたんぱく質とは

必須アミノ酸をバランスよく含んでいるもの。動物性のたんぱく質（肉、魚、卵、牛乳など）が良質なたんぱく質と言われている。

※必須アミノ酸…体の中で作ることができないアミノ酸。

### その他にも…

食物繊維が豊富：便秘の改善

大豆イソフラボン：更年期障害、骨粗鬆症の改善効果

大豆レシチン：総コレステロールの低下

大豆サポニン：血中脂質の低下、抗酸化作用 など



## 『アレルギーの日』

2月20日は、日本アレルギー協会が制定したアレルギーの日です。

### アレルギーってどんなもの？

私たちの体には、体内に入ってきた異物（ウイルスや細菌など）に対して、「抗体」をつくって対抗しようとするしくみ（＝「免疫」）が備わっています。この免疫のしくみが、花粉や食べ物など、本来、私たちの体に害を与えない物質にまで過剰に反応して攻撃し過ぎる結果、かえって体にマイナスの症状を引き起こしてしまうのが「アレルギー」です。

そして、アレルギーの原因となる物質を「アレルゲン」と呼びます。

### 代表的なアレルギー疾患と症状

- ・花粉症 … 鼻水、鼻づまり、くしゃみ
- ・アトピー性皮膚炎 … 湿疹、かゆみ
- ・アレルギー性鼻炎 … 花粉症と同様
- ・気管支喘息 … 咳、呼吸困難
- ・食物アレルギー … じんましん、唇の腫れ、腹痛、嘔吐、呼吸困難 など



国民の3人に1人が何らかのアレルギーを持っているという調査結果があり、もはや国民病といえる「アレルギー」。いつ自分の身に降りかかるかわかりません。気になる症状があれば、専門の医師に相談することをおすすめします。