

井口医院では毎年この時期に、広島文教大学から管理栄養士を目指す学生の実習を受け入れています。今回は2名の学生が当院で実習中に、栄養だよりの作成に取り組みました。

# いのくち栄養だより

2024年 4 月号

初めまして。広島文教大学で管理栄養士を目指して勉強している学生です。だんだんと暖かい季節になってきました。今月は、春が旬の豆類についてお伝えします。

広島文教大学人間栄養学科 西井三三世 山田美緒

## 豆類

豆類はカリウムが多く含まれています！  
調理法や使用する量を工夫しておいしく食べましょう！

### 絹さや

カリウム ゆで 10mg

(2枚：彩りに使う程度)

カリウム ゆで 34mg

(10枚：卵とじに使う程度)

絹さやはほのかな甘みと食感が良いことが特徴です。他の豆類と比べると、カリウムも少ないため、使いやすい食材です。

### グリーンピース

カリウム ゆで 34mg

(10粒：豆ごはんに入れる程度)

どの季節でもスーパーにグリーンピースは売られています。旬のものは香りが強く甘みがあり、ほくほくとした食感が楽しめます。

### 枝豆

カリウム ゆで 49mg

(2さや程度)

ゆでた枝豆をご飯と混ぜることでカリウムも抑えられ、2さやでも枝豆の旨みも感じられ満足感を得られます。

### そらまめ

カリウム ゆで 23mg

(2粒：かき揚げに入れる程度)

そらまめはほくほくとした食感が特徴的です。鮮度が落ちやすいため、店頭に出回る期間は短いです。かき揚げや炒め物の中に彩りとして2粒入れることで満足感を得られます。