



食育だより

平成31年 2月号

日清医療食品(株)栄養士 比嘉ゆりえ

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。空気が乾燥しインフルエンザなど感染症に注意が必要です。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、三食しっかりと食べて体調管理には十分に注意しましょう。食事の前には、うがい、手洗いも忘れずにしましょうね！

大豆パワー

大豆は人の体にとって大切な3大栄養素をバランスよく含んでいるのが特徴です。たんぱく質は植物性の食品の中でも特に多く含まれているので「畑の肉」とも呼ばれています。便秘を防ぐ効果のある食物繊維も含まれます。

たんぱく質

体内で作られない必須アミノ酸リジンを多く含む。リジンが少ない穀物:ご飯と組み合わせるとバランスが良い。

イソフラボン

女性ホルモンに似た働きをするので、骨粗鬆症予防や抗がん作用の効果がある。



脂質

体内で生成出来ない必須脂肪酸のリノール酸を多く含む。

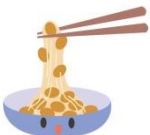
サポニン

血圧を下げる他、LDLコレステロール低下の効果がある。

レシチン

脳細胞の働きを活性化させ、血管を丈夫にする効果がある。

★大豆から作られている食べ物★



納豆



みそ



豆腐



しょうゆ



おから



きなこ

大豆の加工食品は、大豆と同様に栄養価が高い食べ物です。毎日1品は大豆製品を取り入れましょう。



福を呼ぶ
豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。