



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

### 1年で一番寒い季節です

濃いピンクの桜があちらこちらで咲く沖縄のこの時期、節分を過ぎ暦の上では春を迎えますが、ぐっと気温が下がる日もあり、体調管理の難しさがありますね。風邪などの感染予防のためにも手洗い、うがいを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



### 大豆製品を積極的に摂ろう

節分といえば「豆まき」ですよね。豆まきに使われる「大豆」にはたくさんの栄養が含まれているんです。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等を摂ることができます。豆腐・納豆・きなこ・みそ・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますね。健康のためには1日1回大豆食品を食べると良いといわれています。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して元気で丈夫な体作りをしていきましょう。

### 豆乳

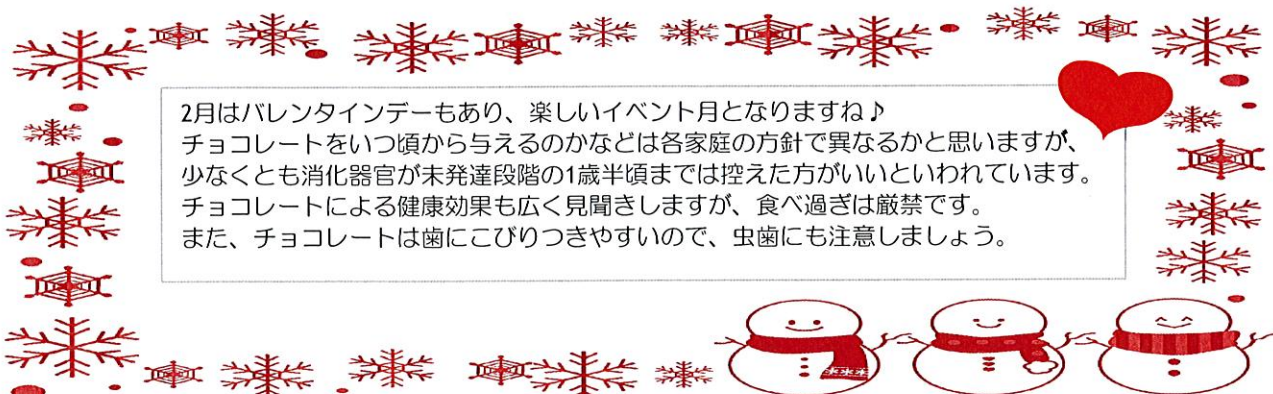
豆乳は大豆固形分量と味付けの違いで無調整豆乳、調整豆乳、豆乳飲料に分けられます。乳アレルギーがある場合、牛乳の代替として利用されますが、栄養面ではカルシウムと鉄分で大きな違いがあります。

100gあたりの栄養の違い

種類	エネルギー	カルシウム	鉄
無調整豆乳	44kcal	15mg	1.2mg
調整豆乳	63kcal	31mg	1.2mg
牛乳	61kcal	110mg	0.02mg

※日本食品標準成分表2020版(八訂)参照

豆乳で代替をするとカルシウムが少なくなることがわかります。こうした特性をわかった上で、代替する場合は別のカルシウムをよく含む食品もお食事の中に組み合わせてあげることが大事です。鉄分が多く撮れるので成長期の子どもたちにはいいですね。背を伸ばしたい、運動のパフォーマンスをあげたいもちろん1つの食品のみでは吸収や作用の効果はなくバランスのとれた食事の上ではありますがおすすめの食材です。



2月はバレンタインデーもあり、楽しいイベント月となりますね♪  
 チョコレートをいつ頃から与えるのかなどは各家庭の方針で異なるかと思いますが、少なくとも消化器官が未発達段階の1歳半頃までは控えた方がいいといわれています。  
 チョコレートによる健康効果も広く見聞きしますが、食べ過ぎは厳禁です。  
 また、チョコレートは歯にこびりつきやすいので、虫歯にも注意しましょう。