

食育ひろば



まだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザには気をつけなければならない時期ですが、2月初めには春の始まりを示す「立春」を迎え、地域によっては、すでに梅の花が咲き始めているところもあります。今回は立春前日の「節分」にまく「大豆」の栄養について、取り上げたいと思います。



大豆製品を食べよう



● ● ● 節分 ● ● ●

現在では、「節分」といえば「立春の前日」をさしますが、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日をさしていました。節分には炒り豆で邪気をはらう豆まき行事が行われますが、乳幼児は噛み砕く力や飲み込む力が十分でないため、炒り豆を食べると誤嚥事故を起こす可能性があるため注意しましょう。



● ● ● 大豆の栄養を知ろう ● ● ●



～ 大豆に含まれる代表的な栄養素とその効能について紹介します ～

大豆たんぱく質



体の構成に欠かせない必須アミノ酸が豊富

大豆オリゴ糖



ビフィズス菌を増やす作用がある

大豆イソフラボン



骨から溶け出すカルシウムをストップさせる作用がある

鉄



赤血球の構成物質で、体内に酸素を運ぶ大切な役割がある

カルシウム



丈夫な骨や歯の形成を助ける作用がある



● ● ● 大豆クイズ ● ● ●

① 大豆と枝豆の違いはどれでしょう？ ② 大豆を水につけて育てたものはどれでしょう？

- A、品種の違い
B、収穫時期の違い
C、生育地の違い



- A、もやし
B、枝豆
C、小豆



答え
① B
② A

大豆は「畑の肉」「大地の黄金」といわれ、植物の中では唯一お肉に匹敵するたんぱく質を含みます。また、豆としてだけでなく、納豆や豆腐、厚揚げ、高野豆腐など様々な食品としてとることができます。大豆の栄養を再認識し、毎日の食事に大豆製品を取り入れ、継続的に食べるようにしていきましょう。



おすすめ
れしぴ

ナムル

【材料】 大人4人分

ほうれんそう	160g
キャベツ	160g
人参	40g
醤油	12g
砂糖	3g
ごま油	5g
おろしにんにく	3g
白ごま	3g

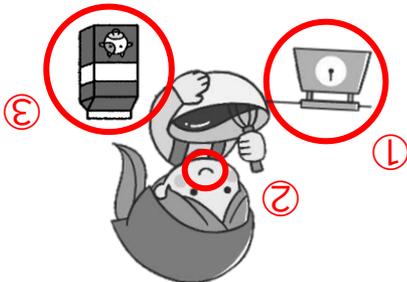
【作り方】

- ①ほうれん草は2cmくらいに切り、茹でて水冷する。
- ②人参は千切りにし、茹でて冷ます。
- ③キャベツは短冊切りにして、茹でて冷ます。
- ④醤油、砂糖、ごま油、にんにくを混ぜる。
- ⑤水気を切った野菜を④で和える。
- ⑥⑤に白ごまを入れたら…できあがり！！



まちがい さがし くいず

「ちがいは 3つ、どこかな？」



- ③ ほうれん草は2cmくらいに切り、茹でて水冷する。
② < ちがいは 3つ、どこかな？ >
① はかり、人参、キャベツ、醤油、砂糖、ごま油、にんにくを混ぜる。

<こたえ>