



まもなく暦の上では春を迎えますが、1年間で最も寒い時期です。風邪などに負けず元気に過ごすために、バランスよく様々なものを食べるようにしましょう。

小さいけれど
栄養たっぷり！

大豆を食べましょう！

大豆はよく「畑の肉」といわれますが、これは肉と同じように体をつくる材料となる栄養素、たんぱく質が豊富なためです。また、他の豆とは異なり、でんぷんをほとんど含まないのが特徴です。豆腐や納豆、味噌等数多く大豆製品は、米を主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材です。

たんぱく質

大豆には、体内で合成できない必須アミノ酸が、動物性たんぱく質に負けないくらいバランスよく含まれています。

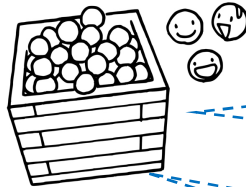
食物繊維

便の量を増やし、腸内の有害な成分を排泄させる働きがあります。便秘がちな人は、積極的に摂りましょう。大豆・納豆・おから・きなこ等に多く含まれています。

サポニン

大豆や大豆製品に多く含まれている、ポリフェノール的一种です。血液中の脂質を減らす効果があると言われています。抗酸化作用もあります。

大豆の健康パワー



カルシウム

大豆加工品には、カルシウムが多く含まれています。豆腐1丁から300mgのカルシウムを摂ることができます。また、大豆たんぱくがカルシウムの吸収を高めます。

レシチン

脂質の一種で、脳の退化防止や記憶力・集中力を高めると言われています。

ビタミン

ビタミンE、B1、B2が含まれています。ビタミンEは、血行をよくするほか、体内の様々な物質が酸化するのを防ぐと言われています。ビタミンB1、B2は皮膚の抵抗力を強めます。

2月の行事 節分

2月の節分には、
煎った大豆をまいたり、
年の数だけ食べたりして、
1年の無病息災を願います。昔から、
豆は「魔滅（まめ）」※に通じ、鬼（邪
気＝病気等を起こす悪い気）を追い払
う力があると言われています。
※魔滅…“魔”は悪い物、“滅”は無くすこと
で、悪い物を無くすと言われています。

恵方まきとは？


節分の夜に食べる縁起物の太巻き
のことです。暦の上で春を迎える節
分の日に、1年の災いを払う厄落と
しや商売繁盛を願う意味で、太巻き
をその年の恵方（吉方）に向かって
丸かじりするのが習わしとされてい
ます。

大豆入り

すりみ揚げ

(材料)	1人分
揚げ油	…適宜
すり身	…40g
たまねぎ	…20g
インゲン	…5g
スイートコーン	…5g
水煮大豆	…5g
刻み昆布	…1g

昆布のうまみと、魚と大豆の
良質なたんぱく質がたっぷり
詰まったすりみ揚げです。カリ
ッと揚げた香ばしい香りに
食欲がそそられます。



- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② インゲンは1cm程の長さに小口切にして、下茹でする。
- ③ 材料を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ 170度に熱した油でじっくり揚げる。