



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。風邪等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、多くの大豆製品は、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。

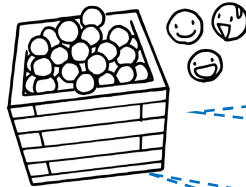
食物繊維

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
いんげん	…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。しっとり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 いんげんは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。