

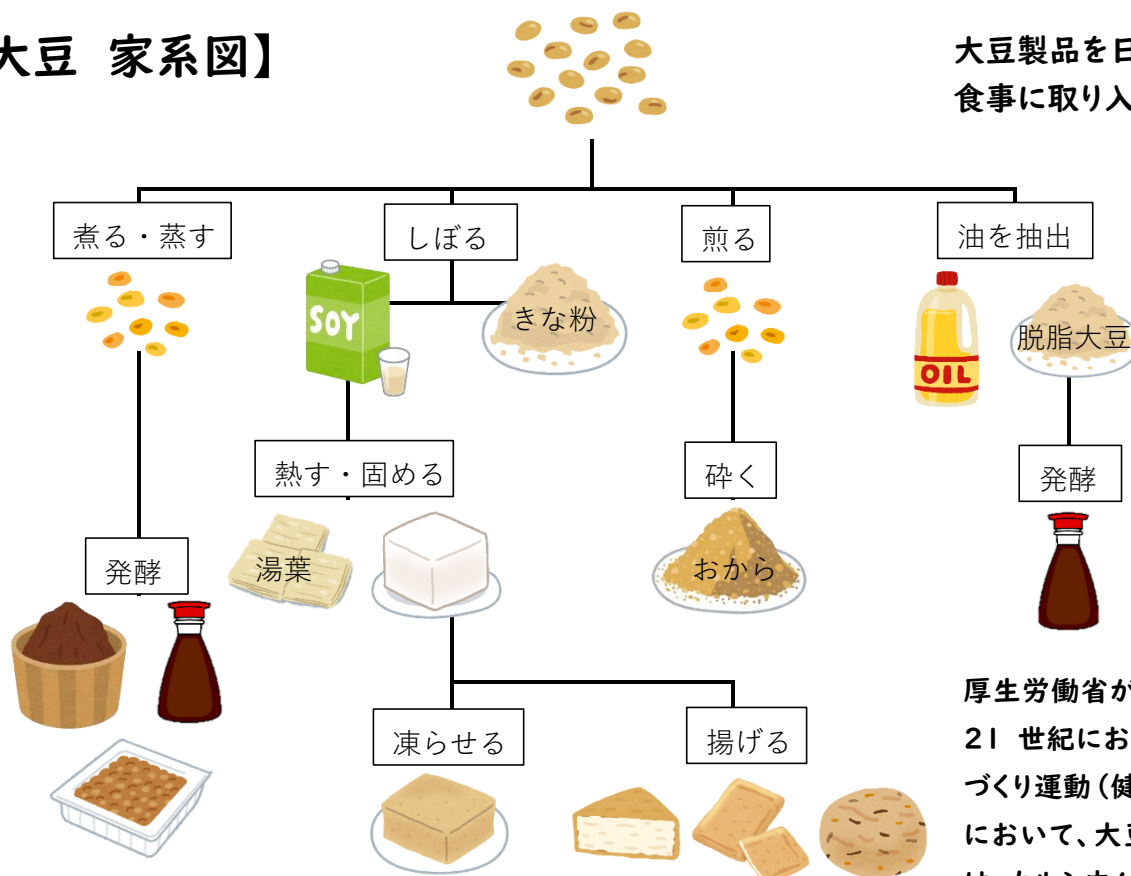
まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は立春ですね。
 そして、2月3日は節分です。立春の前日を節分といい邪気を祓うために豆をまきます。
 今回は豆まきに使用される大豆について紹介したいと思います。
 豆まきの後は、年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈りましょう。



大豆の栄養

大豆は、「畑の肉」ともよばれるほど良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
 体内で作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含むため、肉などの動物性たんぱく質に匹敵するほどの栄養価も持つと言われていています。たんぱく質以外にも、コレステロールを低下させる作用のある「大豆レシチン」や、骨の健康維持、骨粗鬆症の予防に関わる「イソフラボン」、代謝に関わるビタミンやミネラルなど多くの機能性物質を含んでいます。
 大豆から良質なたんぱく質を摂取し、健康な身体を作りましょう！

【大豆 家系図】



大豆製品を日々の
食事に取り入れましょう!!

厚生労働省が推進している
21世紀における国民健康
づくり運動(健康日本21)
において、大豆を含む豆類
は、カルシウムに富む食品と
して紹介されており、
1日100g摂取することが
目標となっています。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
 お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220