

2月栄養だより

「畑のお肉」大豆

節分を過ぎると暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続いています。手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずにバランスのよい食事でも免疫をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう！



節分の行事

・豆まき

節分と言えば豆まきです。豆まきに使うのは炒った大豆です。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



・ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲやイワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。



大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され活発に働いてくれます。他にも食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれています。

大豆から作られている食品

蒸して菌をつける

納豆

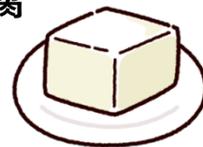


つぶして絞る

豆乳



豆腐



茹でつぶして塩と麴をあわせる

醤油



味噌



他にも枝豆や油揚げなどたくさん大豆製品があります。毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう！