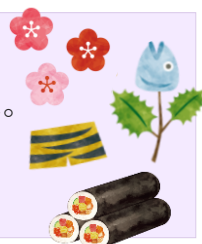


梅のつぼみもふくらみ、陽だまりに春を感じる頃となりました。
市内には平芝公園、西山公園、最光院梅園などたくさんの梅の名所がありますね。
公園を散策しつつ梅の花をみていると、心も穏やかになるようです。
今月は節分にちなんで『大豆(大豆製品)』の栄養素や健康効果をご紹介します♪



2月のトピック 大豆(大豆製品)



大豆は栄養素の宝庫

たんぱく質、脂質、イソフラボン、サポニン、ビタミンB₁や葉酸などのビタミンB群、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など様々な栄養成分が含まれています♪

注目の栄養素と健康効果

脂質(オレイン酸・リノール酸・αリノレン酸)

- ・動脈硬化予防
- ・心筋梗塞予防
- ・高血圧予防
- ・糖尿病予防

大豆イソフラボン

- ・更年期の不快症状緩和
- ・骨粗鬆症予防
- ・がん予防

大豆サポニン

- ・動脈硬化予防
- ・脂質異常症予防
- ・高血圧予防
- ・肝機能改善
- ・がん予防

大豆は「**畑の肉**」と呼ばれ、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれています!



様々な健康効果がある大豆。大豆そのものでなくても、大豆からつくられる食品を積極的に摂り、健康を維持していきましょう♡



節分で豆をまくのはなぜ?

季節の変わり目にやってきて、災いや疫病をもたらす鬼を家から追い出し、福を招き入れるためです。

*豆は魔目(鬼の目)に由来しているそうです。

豆は歳の数、もしくは年齢プラス1粒食べると、病気になるらず長生きするといわれています。

大豆たっぷりレシピは裏面をチェック♡



大豆たっぷりドライカレー



今回はチーズとのりを使って鬼の顔に仕上げました♪

Nice!

1人前で大豆が
約70粒食べられます♪

大豆が苦手な方はみじん切りに
すると食べやすいです♡(写真奥)

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	388 kcal
たんぱく質	24 g
食物繊維	8.9 g
カルシウム	100 mg
カリウム	1050 mg

※ごはんは栄養量に含みません

材料(たっぷり2人前)

- ・合いびき肉 150g
- *にんにくチューブ 小さじ1弱
- *しょうがチューブ 小さじ1弱
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・カットトマト缶 200g
- ・大豆水煮缶 100g
- ★カレー粉 大さじ1
- ★コンソメ 1個
- ★ケチャップ 大さじ1
- ★ウスターソース 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★塩 小さじ1/2

作り方

- ① 玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけて、油(分量外)をひいて*を炒め、香りが立ってきたら合いびき肉を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎと人参も加えて、さらに炒める。(先にレンジで加熱しておくとき短に♪)
- ④ 火が通ったらカットトマト缶と余分な水気を切った大豆水煮缶を加えて炒める。
- ⑤ ★の調味料をすべて入れて好みの水分量になるまで炒める。

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、農林水産省ホームページ
公益財団法人日本豆類協会ホームページ、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪