

栄養満点! 変身上手! 大豆のおはなし

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＝病気などを起こす悪い気）を追い払う力があると信じられてきました。
今月は、そんな大豆についてご紹介します。

*魔滅（まめ）…“魔”は悪い物、“滅”はなくすことで、悪いものをなくすという意味です。
注意：煎り大豆は消化があまり良くないので、よくかんで食べましょう。また、食べ過ぎには気をつけましょう。

栄養満点

「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質が多くふくまれ、そのほかにも体に良い栄養がたくさん！まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。



大豆にふくまれる栄養

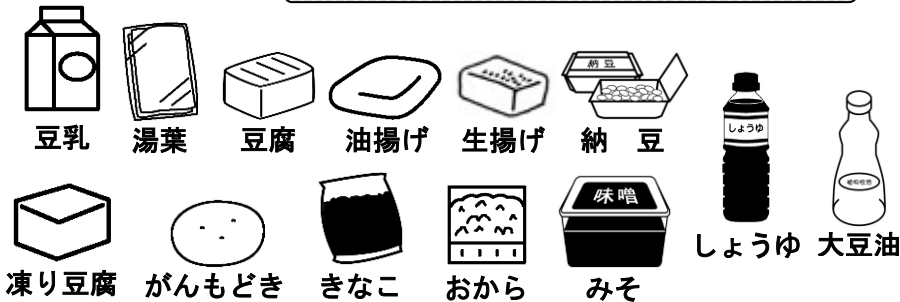
- ◆たんぱく質…体をつくる大切な栄養素
- ◆鉄…貧血を防ぎます
- ◆カルシウム…骨を丈夫にします
- ◆食物繊維…おなかの調子をととのえ、便秘を防ぎます
- ◆イソフラボン…更年期障害や骨粗鬆症を防ぎます
- ◆サポニン…生活習慣病予防に役立ちます
- ◆レシチン…記憶力向上に役立ちます



変身上手

豆腐に納豆、油あげなど…大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。
加工することで消化もよくなるので、食卓に上手に取り入れましょう。

大豆から作られる食品



- 枝豆…大豆を若いうちに収穫したもの。
○大豆もやし…大豆を発芽させたもの。
○テンペ…インドネシアの発酵食品。納豆に似ていますが、独特のクセや粘りがありません。
○豆腐よう…沖縄の郷土料理。豆腐を麴や泡盛などで発酵・熟成して作ります。

野菜として食べる豆

豆が完熟する前に収穫したもので、さやごと食べるものもあります。

