

# 2月 きゅうしよくだより

青い鳥保育園

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。食事の栄養バランスに気を配り、睡眠を十分にとって体を休めましょう。

## ★大豆のはなし ~おいしく食べて健康に!!~★

### 節分に豆をまくのはどうして??

2月3日は節分です。節分とは、本来季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のこととです。旧暦では立春が年の初めだったのが、春の節分は大みそかに当たり、新しい年が幸せであるように願う行事になりました。

当て字で「魔滅(まめ)」とも使われていたように、大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。

節分の夜に「鬼は外! 福は内!」とかけ声かけて、大豆をまいて魔を厄払いをした後、炒った大豆を年の数だけ食べると健康になるといわれています。

#### ① 別名「畑の肉」!

「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもととなる良質のタンパク質を多く含みます。大豆のタンパク質には、コレステロールを下げるはたらきもあります。

#### ② 丈夫な骨や歯をつくる!

カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。むし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンという栄養素も含まれています。

#### ⑤ 生活習慣病を予防!

大豆にはサポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物せんい・イソフラボン・リノール酸・亜鉛など多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん、その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止したりするはたらきがあります。

#### ③ 貧血を防ぐ!

赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。ヘモグロビンは酸素を体中に運ぶ大切な働きがあります。

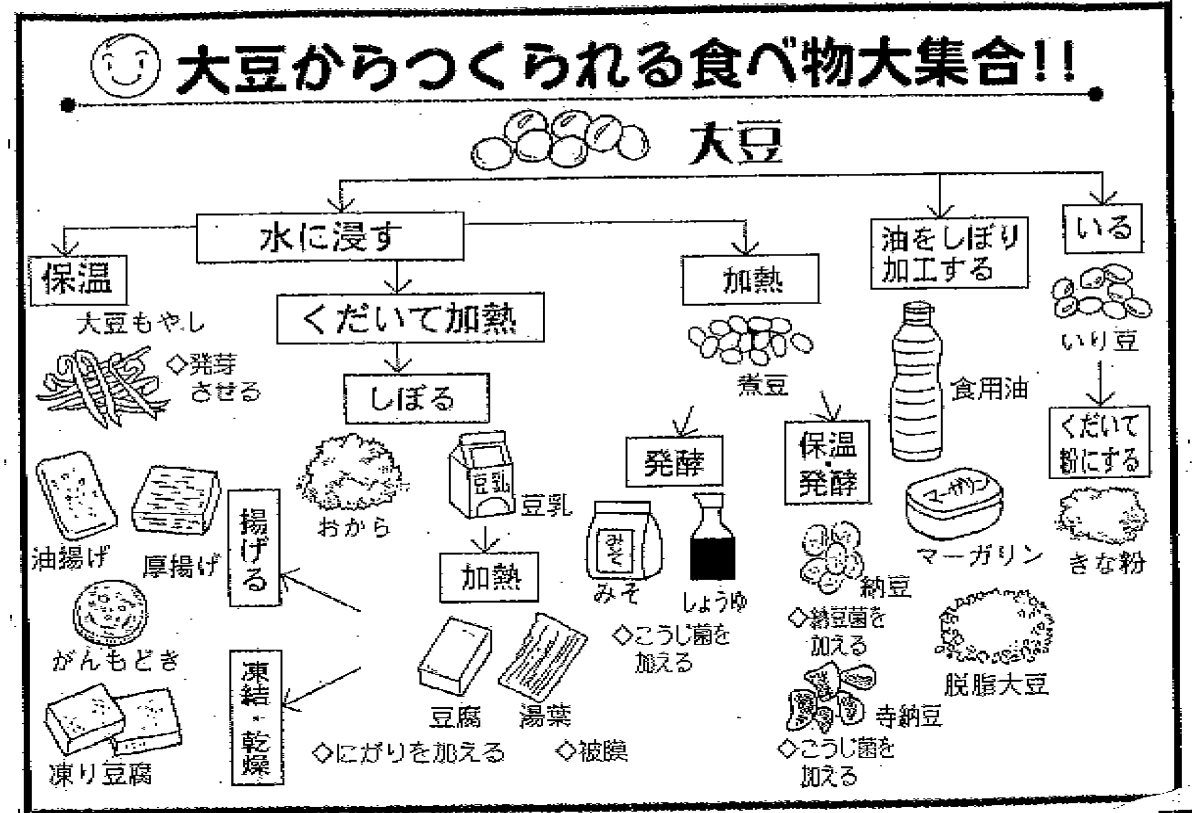
#### ④ 記憶力をアップ!

大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。

すごい!大豆の栄養パワー!

## 日本型食生活を支える「大豆・大豆製品」

毎日の食卓には、(しょうゆやみそなど、たくさんの大豆製品が)使われています。大豆は、体内で作ることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、大豆や大豆製品を一系者に食べるとアミノ酸バランスが良くなるという特徴があります。和食の基本である「ご飯とみそ汁」の組み合わせは理にかなっているのです!!!



### 主な栄養素

- 「オリゴ糖」**: 腸内の善玉菌のエサとなる★整腸作用
- 「イソフラボン」**: 女性ホルモン似た作用を示す。ポリフェノールの一種★骨粗鬆症予防★更年期障害の軽減★抗酸化作用
- 「大豆たんぱく質」**: 「畑の肉」と言われるほど良質なタンパク質を含む★血中コレステロールの低下作用★肥満の改善効果などが期待される
- 「レシチン」**: ★動脈硬化予防★コレステロールを下げる★記憶力UP
- 「サポニン」**: ★リノール酸★コレステロールを下げる★動脈硬化予防

完熟大豆には含まれませんが、枝豆やもやしには「ビタミンC」が含まれています。