

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。節分に煎った豆をまく習慣は「魔滅」という当て字があるように、災いや病気などの「魔を滅する」力があると考えられていたためです。寒い冬もあと少し、元気に乗り切りましょう。

## 大豆のはなし

大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富で、他にも体に良い栄養素がたくさん含まれています。日本では昔から、食卓に欠かせない食べ物とされてきました。大豆は生のままではほとんど消化されず、加熱しても消化されにくいのですが、加工食品にすることで、消化吸収率が90%以上になるのです。普段から大豆や大豆製品をしっかりと食べましょう。

### ●大豆に含まれる主な栄養素

- |         |                   |          |                        |
|---------|-------------------|----------|------------------------|
| ☆ たんぱく質 | ・・・体をつくる          | ☆ イソフラボン | ・・・骨粗しょう症を予防・更年期の不調改善  |
| ☆ カルシウム | ・・・骨や歯を丈夫にする      | ☆ サポニン   | ・・・血中脂肪を下げる・抗酸化作用      |
| ☆ 鉄     | ・・・貧血を防ぐ          | ☆ レシチン   | ・・・総コレステロールを下げる・記憶力の向上 |
| ☆ 食物繊維  | ・・・お腹の調子を整え、便秘を防ぐ |          |                        |

### ●大豆から作られる食べ物

### ●日本型食生活を支える組み合わせ

大豆は、体を作るたんぱく質のもとになる必須アミノ酸のリジンが多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少なく、体内でつくることができません。リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に米と食べるとアミノ酸バランスが良くなります。そのため、和食の基本である「ごはんのみそ汁」の組み合わせは、栄養の面からも理想的といえます。

#### ★ごはんとみそ汁は最強！

ごはんとみそ汁を組み合わせた食事は、睡眠の質・うつ状態・衝動性の改善との関わりが見られ、心が落ち着いている傾向があるとの食事調査結果もあります。朝食に「ごはんとみそ汁」を取り入れ、元気な一日を過ごしましょう！

豆はいろいろな料理に合います。気軽に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。  
(カレー・スープ・サラダ等)