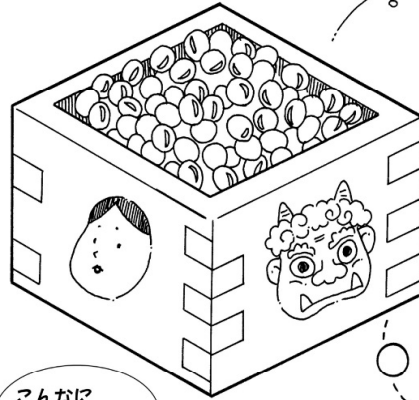


きゅうしよくだより



平成28年度 郡山市立橋小学校



2月3日は節分 大豆と大豆製品を 見直そう

大豆は、日本の食生活の中で、そのまま料理に使う以外にも、みそやしょうゆなどさまざまな加工食品として利用されてきました。節分の豆まきで身近に接するこの機会に、栄養価や多種にわたる加工食品を調べてみましょう。

こんなに栄養があるよ!



大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が多く、100g中に約35gも含まれています。また、脂質や炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多いほか、イソフラボンやサポニンなどの成分が豊富です。



イソフラボン
抗酸化作用があり、骨粗しょう症を防ぎます。

サポニン
抗酸化作用と、がんや生活習慣病などを予防する働きなどがあります。

レシチン
高脂血症の改善や、記憶力・集中力の増加が期待できます。

大豆製品

豆腐
大豆から食物繊維を取り除いているため、大豆の栄養を吸収しやすい食品です。木綿豆腐はカルシウムなどのミネラルが豊富です。

納豆
大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの。腸内環境をととのえ、便秘を解消する納豆菌のほか、骨粗しょう症に役立つビタミンKなどが多く含まれています。

みそ
大豆と塩とこうじを原料に、発酵させてつくります。悪玉コレステロールの排出やがん予防など、さまざまな効力があるといわれています。

しょうゆ
大豆・小麦・こうじ・塩を原料に、発酵させてつくります。強い殺菌力やうまみ成分が含まれ、みそと同様、和食に欠かせません。

その他
豆腐をつくる過程でつくられる「豆乳」「おから」、豆腐を加工してつくる「油揚げ」「厚揚げ」「がんもどき」「凍り豆腐」のほか、「きな粉」「油」など、非常に多くの食品が大豆からつくられています。

ちょっと知りたい 豆まめ知識

まめ(忠実)に暮らす正月のおせち料理で、黒豆を食べるのは「まめに働きまめに暮らせるように」という願いを込めているからです。※まめ(豆/忠実)の首にかけています。

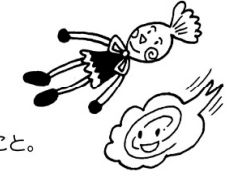


小さいものたとえば「豆電球」「豆人形」

「豆電球」
小さな電球で懐中電灯などに用いるもの。



「豆人形」
小さい人形のこと。



「豆台風」
ごく小さな台風のこと。

監修 武庫川女子大学生活環境学部 教授 池田克巳先生

きゅうしよくだより

2月 

豆いろいろ 福は内 鬼は外 豆

2月3日は節分です。力いっぱい豆をなげて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。「まめに働く」など、まめはまじめとか健康という意味に使われます。



だいず 豆まきの豆 大豆

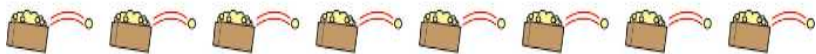
たんぱく質がいっぱいで「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みんなのまわりには、大豆製品がいっぱいです。ほかにどんなものがあるか、さがしてみましょ！

あずき あんこの材料 小豆

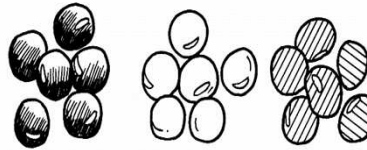
でんぷんがたっぷり「大納言」という名前のももあります。昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式にも使われていました。お祝いのときに食べる赤飯にも小豆が使われていますね。

いんげん豆 煮物によく使われる いんげん豆

昔、中国の和尚によって伝えられたので、この名前がつけました。いんげん豆はとても種類が多く、給食に出てくる大福豆や金時豆なども、いんげん豆の仲間です。



大豆にはいろいろな種類があります



黒大豆 黄大豆 青大豆

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。



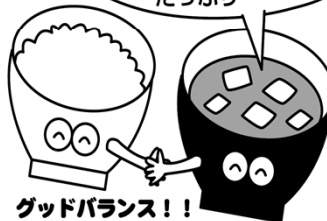
今日は大豆

日本型食生活を支える ベストカップル

ごはん 大豆



大豆には穀類には少ないリジン たっぶり



大豆は体内でつくることが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、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。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理にかなっているのです。

注目の成分とは？

イソフラボン

大豆に含まれている苦みや渋みのもとで、抗酸化作用が強くガンを抑制する作用があるといわれています。



イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防するなどの働きがあります。



レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ集中力や記憶力を高める働きがあるといわれています。

