



えいよう通信



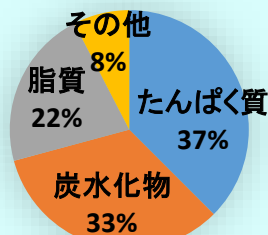
節分とは・・・

本来、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを言い、年4回あります。しかし、旧暦で新しい年は春から始まった為、立春の前日の節分(2月3日頃)が重要視され節分の日となったのです。

節分に行われる「豆まき」は、邪気を追い払い、1年の無病息災を願うという意味合いがあります。今回は節分で使われる大豆についてお話します😊

大豆の栄養素

(炒り大豆 100gあたり)



左のグラフを見て分かるように、大豆に含まれる栄養素の37%がたんぱく質です。必須アミノ酸をバランスよく含むことから、別名「畑の肉」と言われています。

たんぱく質の他にも、エネルギー産生や物質の代謝に必要なビタミンB群、体の生理機能の維持・調節に必要なミネラル等もバランスよく含まれています。

特に注目したいのが...

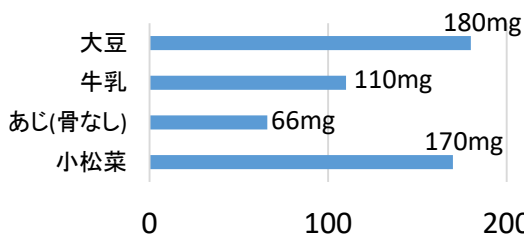
骨を形成するのに必要な「カルシウム」



日本食品標準成分表で見ると、乾燥大豆100gあたり180mgのカルシウムが含まれています。他の食品に比べ、カルシウムが多いことがグラフを見て分かります。

また、大豆イソフラボン(女性ホルモン(エストロゲン)に類似し、骨形成を促進して骨を丈夫にする作用があります。

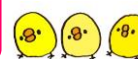
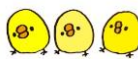
100gあたりのカルシウム量



おやつに食べたい!

大豆を使った

★カリカリお豆★



<材料> (4人分)

- ・福豆(炒り大豆) 60g
- A
 - 砂糖 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
- ・あおさのり 適量

1人前

豆まきの余った大豆で作れる!

エネルギー	88Kcal
炭水化物	8.2g
たんぱく質	5.7g
脂質	2.9g
カルシウム	27mg
塩分	0.7g

<作り方>

- ①フライパンを使い、大豆を弱火で炒る。
- ②炒った大豆は一度器に移す。
- ③フライパンにAの調味料を入れ、焦げないように弱火で少し煮立たせる。
- ④③に炒った大豆を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤あおさのりを振り、全体をからめて火を止めれば出来上がり!

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

