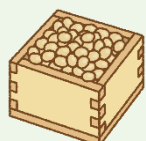




**2月3日は節分**です。「魔目(鬼の目)=まめ」を投げることで「魔滅（魔を滅する）=まめ」ということから、節分には豆をまいて邪気を祓い、無病息災を願うようになったと言われています。豆まきには「福豆」と呼ばれる炒った豆を使用します。豆まきの後には、年齢よりも1つ多い数の豆を食べると良いとされています。当院でも、2月3日の給食には福豆をお出しします。



昨年2月3日の献立

<https://www.hanten.jp/column/anniversary/harenohi9>今月は**大豆**について紹介します

大豆はマメ科の一種であり、10～12月が旬です。肉や魚に劣らないほど、良質なたんぱく質を含むため「**畑の肉**」とも言われています。

たんぱく質は植物性たんぱく質と動物性たんぱく質に分類されます。大豆のような植物性たんぱく質を含む食品は、動物性たんぱく質を含む食品よりも脂質含有量が少なく、カロリーが低いのが特徴です。

大豆には、たんぱく質の他にも様々な効果をもつ成分が含まれています。

## たんぱく質の含有量(100gあたり)

|        |       |
|--------|-------|
| 大豆(乾燥) | 33.8g |
| 大豆(水煮) | 12.9g |
| 牛肉     | 14.4g |



たんぱく質

**オリゴ糖**  
腸内環境を  
整えて便秘改善  
する。

**レシチン**  
血中のコレステ  
ロールを溶かし  
て、血管内を  
きれいにする。

**サポニン**  
血中のコレステ  
ロールや中性脂  
肪を溶かして、  
血液をサラサラ  
にする。

**イソフラボン**  
骨密度を維持し  
て骨粗しょう症  
を予防する。

**ポリアミン**  
血管内の炎症を  
抑制し、動脈硬  
化を予防する。

<https://mygreengrowers.com/blog/vegetable-protein2/>  
<https://himitsu.wakasa.jp/contents/soybean/>

2月10日  
世界マメの日

## ひじきと大豆のトマト煮

## 材料(2人分)

乾燥ひじき 6g  
大豆水煮 100g  
玉ねぎ 40g  
にんにく 2g  
オリーブ油 小さじ1  
A  
カットトマト缶 100g  
顆粒コンソメ 小さじ1/2  
ケチャップ 小さじ2  
こしょう 少々  
水 大さじ4

## 作り方

- ①ひじきはたっぷりの水に10分ほどつけて戻し、ざるにあげて水けをきります。  
にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、大豆水煮は水けをきります。
- ②フライパンにオリーブ油を弱火で熱して、にんにくを炒めます。香りが立ったら玉ねぎ、ひじきを加えて中火で炒めます。
- ③油が回ったら大豆を加え、全体を混ぜたらAを加え、弱火で汁けが少なくなるまで煮詰めて完成です。



## 栄養量(1人分)

エネルギー 110kcal  
たんぱく質 7.6g  
塩分 0.9g