

2月になりました。暦上では、「立春」「雨水」と呼ばれる日があります。「立春」は、春の始まりとなる日、「雨水」とは、降る雪が雨に変わり、雪解けが始まる頃をさします。暦では春になる時期ですが、まだまだ寒い日が続いています。暖房をつけて暖かくしていると、空気が乾燥して、喉が痛くなりやすいです。適度に換気をしたり、水分補給をして、体調を整えていきましょう。



大豆の良さを見直そう！



2月3日は節分です。節分の豆まきに使われる大豆は、日本ではお米とともに古くから大切に食べられてきた食品です。苦手な人が多い食材の一つですが、日頃の食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や健康な体づくりに役立ちます。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私達の食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

<大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果>

●鉄・・・貧血予防

●カルシウム・マグネシウム
・・・丈夫な骨をつくる

●ビタミンB1・・・疲労回復効果

●食物繊維・・・便秘予防



○大豆イソフラボン

・・・骨粗鬆症

○オリゴ糖・・・便秘予防

○サポニン・・・抗酸化作用

○レシチン・・・動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！



いろいろな豆大集合

大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



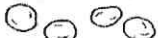
金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

大豆以外にも、豆は種類が豊富にあります。

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



厳しい寒さが続く季節となりました。温かい部屋にいても指先・足先は冷えていることも多いのではないのでしょうか。朝からしっかりと体を温めて、寒い日でも元気に乗り越えられるような簡単なレシピをご紹介します。*

●酸辣湯

～材料(1人分)～

- ・カニかまぼこ(ほぐす) 2本
- ・卵(溶きほぐす) 1個
- ・青ねぎ(小口切り) 適量
- ・ごま油 適量

- ☆ ・お湯 200ml
- ・すりおろししょうが 少々
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1

～作り方～

- ①耐熱カップに☆とカニかまぼこを入れて混ぜる。
- ②溶き卵を入れてさっと混ぜ、軽くラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③仕上げに青ねぎを散らし、ごま油を適量垂らして完成!

ラー油を垂らしてもおいしいです♪



●野菜たっぷりココット

～材料(1人分)～

- ・卵 1個
- ・玉ねぎ(薄切り) 20g
- ・にんじん(千切り) 10g
- ・キャベツ(千切り) 60g
- ・ツナ 20g
- ・塩こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・チーズ 適量
- ・ケチャップ 適量

～作り方～

- ①ボウルに★を順に入れ、混ぜる。
- ②耐熱容器に①を入れ、中央へこませて卵を割り入れる。上にチーズをのせる。
*黄身に穴を2~3か所入れる。
- ③電子レンジ600Wで3~4分加熱する。
- ④ケチャップを添えて、完成!



	主に血や肉をつくる食品(赤の食品)	主に体の調子を整える食品(緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品(黄色の食品)
酸辣湯	卵	青ねぎ	ごま油
野菜たっぷりココット	カニかまぼこ	しょうが	
	卵	玉ねぎ	
	ツナ	にんじん	
	チーズ	キャベツ	

◎ポリウムが物足りないときに...

野菜たっぷりココットのキャベツをお米へ変えると、リゾット風にアレンジ!

