



節分を過ぎると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。バランスよくいろいろなものを食べ、風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごしましょう。



節分

節分は、冬から春に変わる節目である「立春」の前日にあたります。今年は、2月2日になります。節分には、豆まきをして鬼（邪気）を追い払い福を招きます。炒った大豆を自分の歳の数だけ食べるとその年は病気をせず、無事に過ごせると言われています。

（小さなお子さんは、窒息や誤嚥事故も多いので無理をしないようにしましょう。）また、恵方巻きをその年の恵方に向かって無言で食べると、病気をせず、幸運が訪れると言われています。今年の恵方は、**西南西**になります。



大豆の栄養

「畑の肉」と言われる大豆は、良質なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。色々と調理・加工されて食べられています。

積極的に摂り入れたい食品ですね。

- | | | | |
|----------|-----------------|----------|----------------------|
| • たんぱく質 | 体を作る | • カルシウム | 骨を作る |
| • 鉄 | 貧血を予防する | • ビタミンB1 | 糖質をエネルギーにかえる |
| • 食物繊維 | おなかの調子を整える | • レシチン | 記憶力を向上させる |
| • イソフラボン | 更年期障害や骨粗鬆症を予防する | • サポニン | 抗酸化作用がある
血中脂質を減らす |

大豆から作られる食べ物



みそ



なっとう



とうにゅう



とうふ



しょうゆ



だいずあぶら



だいずもやし



あつあげ



だいず



おから



あぶらあげ



えだまめ



がんも



きなこ



こうやとうふ



ゆば