



しょくいけしな



寒さが一段と増していますが、暦の上では立春を迎え、春に向けて動きはじめています。節分には「鬼は外、福は内」の掛け声で邪気を追い払い、寒さに負けず元気いっぱい過ごしましょう。



「大豆」のパワー

大豆は日本で昔から食べられてきた食材です。さまざまな製造方法で加工することができ、多くの大豆製品があります。これらの大豆製品によって、私たちの食生活は豊になってきました。加工することで消化吸収されやすくなったり、栄養素が増えたりする食品もあります。大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。

大豆製品 ～大豆からいろいろ～



主な栄養

【たんぱく質】

血・筋肉・内臓など体の組織をつくる
「畑の肉」と言われ、良質なたんぱく質
が豊富に含まれています

【カルシウム】

骨や歯をつくる
細胞の情報伝達に關与する
「イソフラボン」という女性ホルモンに
似た成分も含まれ、骨を強くします

【食物繊維】

腸内環境を整える
便秘を解消させます

2月3日は、立春の前日「節分」です。



季節の変わり目に邪気や魔が忍び込んでくると考えられ、その象徴である鬼に、「魔(ま)を滅(め)する」豆まきをして、邪気を払います。

その年の歳徳神のいる縁起の良い方角である恵方、今年は「東北東」に向かい、一年の無病息災を願って恵方巻きを食べてみてはいかがでしょうか。

