

大豆製品を食べよう！

大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。
様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。
みそ、しょうゆ、豆腐など大豆製品は日本人の食事には欠かせない食べ物
です。
節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れたいですね。



●『豆』知識

大豆はマメ科のダイズ属に分類されます。

大豆というと頂く。一般的には黄大豆を指しますがその他にも青大豆(きな粉に使用)、黒大豆(黒豆に使用)などがあります。

★大豆からできている様々な食べ物

- ・豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、凍り豆腐、おからなどがあります。
- ・大豆を若い(青い)うちに収穫したものが枝豆です。
- ・大豆から、みそ、しょうゆなどの調味料が作られます。
- ・納豆、もやし、きな粉も大豆製品です。

★大豆を食べるメリット

- ① 良質な植物性たんぱく質を含み、それぞ畑の肉と言われる理由です。
- ② カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ③ ビタミン類が豊富で油とあわせてとることで吸収が良くなります。
- ④ 食物繊維がたっぷり含まれています。大豆そのままか、おからを食べましょう。

大豆や大豆製品でもたんぱく質を摂取するようにしましょう。
おやつにも豆乳、きな粉などを取り入れ、良質な大豆たんぱく質をとりましょう。