食 事 だ よ り　2月号

平成28年1月29日　一関南保育園

＜いろいろな食べ物に変身できる＞

大豆

大豆は煮豆やいり豆などにして食べるだけでなく、さまざまな食品に変身できます。昔から食べられていて、日本人の食と健康を支えてきました。

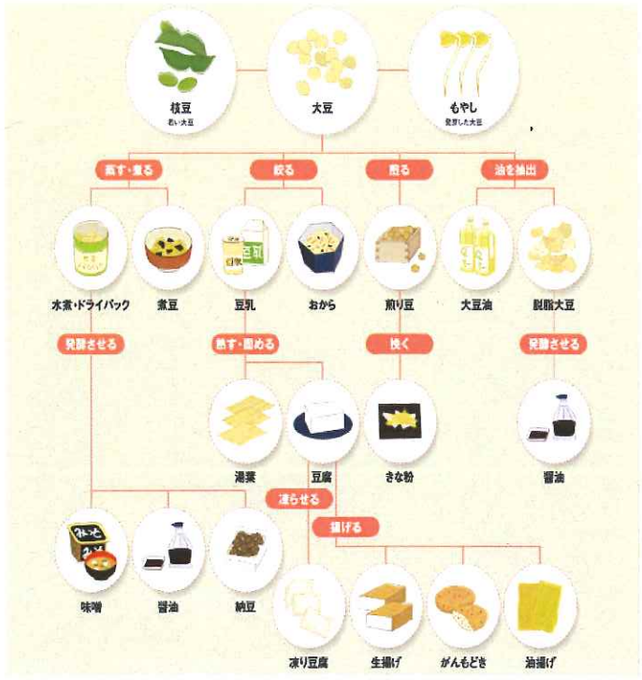
大豆がどんな姿にかわるのか見てみましょう。

＜さまざまな食品に加工されています＞

生の大豆には独特なにおいと、味に苦みや渋みがあるため、加工して食べられてきました。加工方法には、煮る、いる、蒸す、発酵させるなどあります。

大豆を加工した食品には、豆腐や油揚げ、厚揚げ、納豆、豆乳、みそやしょうゆ、大豆油などたくさんの種類があります。

日本の食生活には欠かせない食品です。

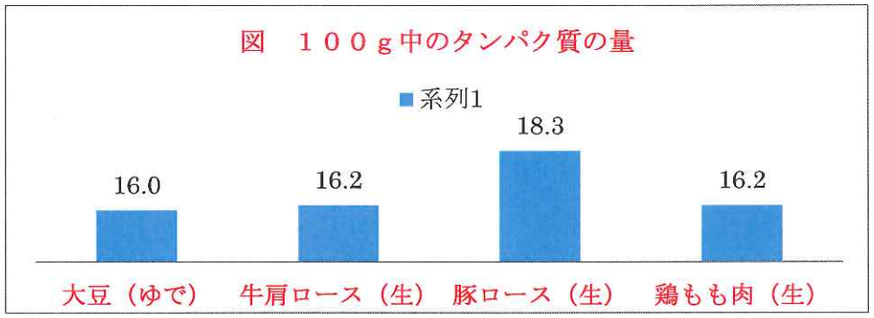


＜大豆は「畑の肉」といわれています＞

大豆が「畑の肉」といわれている理由は、大豆に含まれているたんぱく質の多さにあります。

ゆで大豆と肉類のそれぞれのたんぱく質の量を見ると、ゆで大豆には肉類と同じくらいたんぱく質が含まれているのです。

このほかに糖質や脂質、ビタミンや無機質も含まれます。また、骨を丈夫にしたりコレステロールを下げたりする大豆イソフラボンや大豆サポニンなどが多いのも特長です。



＜米と大豆は補い合う関係＞

日本では昔から、ご飯と味噌汁、ご飯と納豆など、米と大豆製品を一緒に食べてきました。何気なく食べている組み合わせですが、実はこれはとても体によい食べ方なのです。なぜかというと、米は大豆の、大豆は米の、それぞれの足りない栄養素を、お互いに補い合っているからです。

バランスよく栄養を補給するためにも、米と大豆・大豆製品は一緒に食べましょう。