

☆Kitchen letter☆

H30年2月 栄養士 高橋 智美

1月21日の大寒を過ぎると、いよいよ春の到来です。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日のことを、季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。2月は1年でもっとも寒さが厳しい時期です。また、季節の変わり目で不順な気候が続くため、病気になりやすく「体の中から病気を追い払う」といった願いも込めて豆まきをします。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。魚や肉に匹敵するほどの多くのたんぱく質が含まれているのがその理由です。また、それ以外にも不足しがちな食物繊維や、鉄、カルシウムなども含まれています。

タンパク質：体の構成に欠かすことのできない栄養素です。動物性蛋白質にはないコレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げる効果を持っています。

鉄：体の隅々まで酸素を運ぶ大切な働きをします。

カリウム：生命活動を維持する上で重要な働きをします。

カルシウム：骨や歯などを形成するために必要な栄養素です。その吸収率は牛乳と同じくらいです。

食物繊維：お腹の中を掃除し便通を良くするために必要な栄養素です。

ビタミンB1：エネルギーを生産するために重要な働きをします。

豆にもいろいろあります

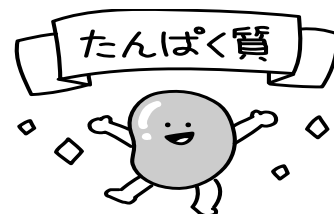
大豆は色別に三種類に分けられます。

黄大豆：味噌、納豆、豆腐などの加工品

黒大豆：黒豆煮

青大豆：きな粉、煮豆

枝豆は未熟な大豆を収穫したものです。



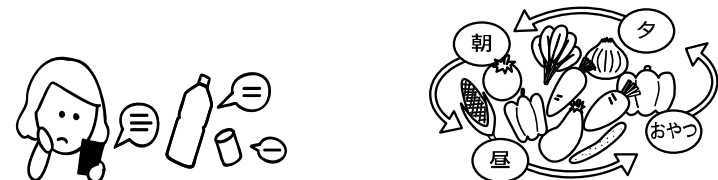
食事に何回噛んでいますか？

最近ではファーストフードのように軟らかい食事が多くなり、あまり噛まなくても食べられる物が増えてきました。よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、とても大切なことです。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身につけていきます。幼児期から“噛む”学習をしっかりとおこない、生涯にわたっての健康習慣を身に付けましょう。



★機能性表示制度を正しく理解しよう★

私たちは食品を買うときに、商品に書かれている食品表示を見て選ぶことがあます。食品表示は平成27年4月1日から新しくなり、「機能性表示制度」という新しい制度も加わりました。そしてその制度により表示された商品も販売され始めています。制度を正しく理解するとともに、食生活を見直す機会にしましょう。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに！

