

2月 河北の食育だよ!

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。
かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。
バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



畑のお肉、大豆の栄養!!

『畑のお肉』と言われる大豆。他の豆類に比べるとたんぱく質と脂質が多く含まれます。そのほかにも体によい栄養がたくさん含まれます。大豆のたんぱく質を構成するアミノ酸は、穀類に少ないものが多いため、一緒に食べることでアミノ酸の補足効果を発揮します。

- たんぱく質…体をつくる大切な栄養素です。
- 鉄…貧血の予防に役立ちます。
- カルシウム…骨を丈夫にします。
- 食物繊維…おなかの調子をととのえ、便秘を防ぎます。
- イソフラボン…女性ホルモンの働きに類似し、骨粗しょう症の予防の効果が期待されています。
- サポニン…ガンや動脈硬化の予防・コレステロールの低下に役立ちます。

豆腐や油揚げ、納豆など大豆を加工している食品がたくさんあります。また、水煮の大豆やパックになっているものもあります。ちいさな豆ですが、たくさんの働きをしています。これらを上手に活用して食卓に登場させてみてはいかがでしょうか??



今が旬! 大根

ふろふき大根・大根サラダ・べっこう煮・おでんなどこの時期に活躍する大根はたくさんの栄養を含んでいます。大根の葉にはでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含み、胸やけや二日酔い、胃もたれなどに効果があるといわれています。ビタミンCも多く、特に内側よりも皮のほうに多く含まれます。

また、見逃せないのが大根の葉!! ビタミンCやビタミンA、カルシウムなど栄養が豊富です。葉つき大根を手に入れたときは、もったいないのでみそ汁やサラダなどに加えて食べてみてくださいね。

