



暦の上では「春」ですが、1年で一番寒い時期です。空気が乾燥し、感染症などが流行しやすくなります。手洗い・うがい、バランスの良い食事、十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう!



## 大豆のよさを見直そう!

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されます。しかし、体内で合成できないアミノ酸があります。これを「必須アミノ酸」といい、食事から摂取する必要があります。大豆にはこのアミノ酸が、動物性のたんぱく質(肉や魚、卵など)に負けないほど多く含まれており、「畑の肉」とも呼ばれています。最近では、肉に代わる代替肉「大豆ミート」も注目されています。

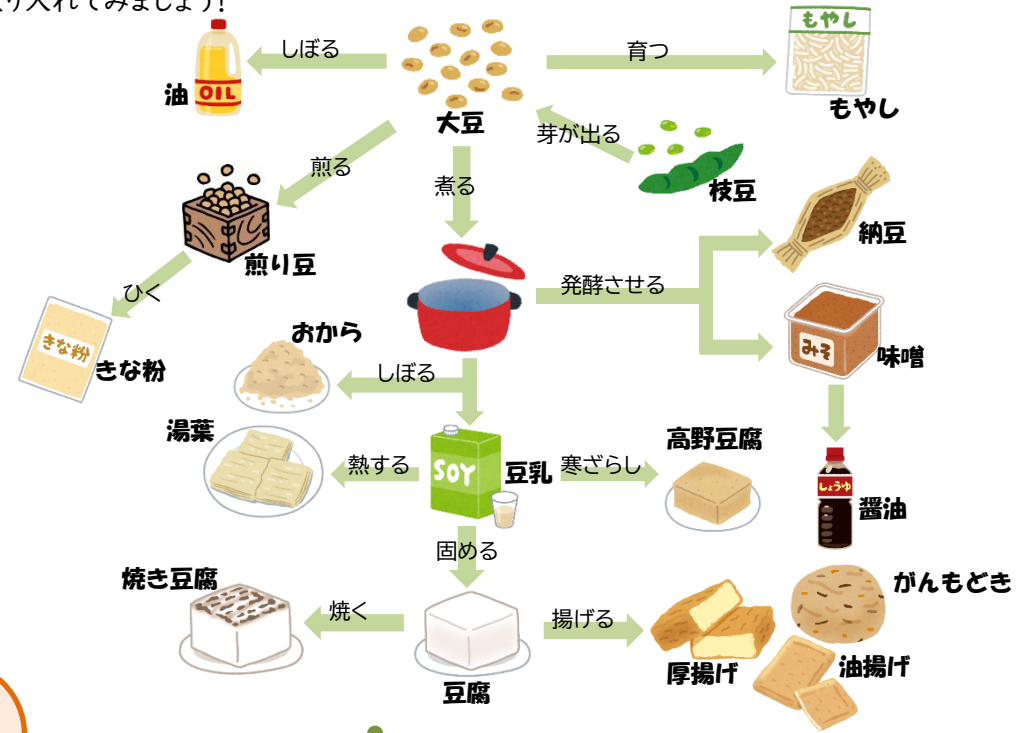
### ◆大豆に含まれる成分と期待される効果◆

- 鉄・・・貧血予防
- カルシウム・マグネシウム・・・丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1・・・疲労回復効果
- 食物繊維・・・便秘予防
- 大豆イソフラボン・・・骨粗鬆症予防
- オリゴ糖・・・便秘予防
- サポニン・・・抗酸化作用
- レシチン・・・動脈硬化予防



## 大豆からつくられる食べ物

節分には、豆まきをし、年の数だけ豆を食べる風習があります。しかし、「ナッツや固い豆は5歳以下の子どもには食べさせないで」と消費者庁が注意喚起しています。大豆はいろいろと調理加工され、消化吸収のよい食べ物になっています。様々な大豆製品を取り入れてみましょう!



### マカロニきな粉

【材料(4人分)】  
 ・マカロニ 60g  
 ・きな粉 大さじ2  
 ・砂糖 大さじ1  
 ・塩 少々

【作り方】  
 ①マカロニを茹で、水気を切る。  
 ②Aを合わせ、①にまぶす。

### 大豆製品を使ったおやつを紹介します!

【材料(4人分)】  
 ・高野豆腐 32g  
 ・水 大さじ3  
 ・砂糖 大さじ2  
 ・片栗粉 大さじ3  
 ・きな粉 大さじ3  
 ・砂糖 大さじ1  
 ・塩 少々  
 ・油 適量

### ころころ揚げ

【作り方】  
 ①高野豆腐を水で戻し、しっかり絞る。  
 ②Aを混ぜて、砂糖水を作り、①にからませ、軽く絞る。  
 ③②に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。  
 ④Bを合わせて、③にまぶす。