

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

スーパーフード・大豆を『食卓に』

2月3日、節分の日にまく大豆は『煎り豆』を使います。大豆は穀霊が宿るとされる五穀(米、麦、粟、豆、稗または黍)の一つで、米よりも粒が大きく『悪霊を払う』のに最適でした。また、生の豆だと、拾い忘れたものから芽が出てきて縁起が悪いとされ、豆に火を通す、『煎る』が『射る』に通じ、災いが起こらない(鬼が出ない)ように『火(陽)』の力で煎られた豆を『福豆』として、節分の日にまいて厄払いをします。

大豆は『畑の肉』と言われ、農作物の中で唯一肉や魚と同程度のたんぱく質を有し、食物繊維、ビタミンやミネラル、脂肪酸をバランスよく含む『スーパーフード』です。

女性ホルモンに似た作用があり更年期の症状の改善に役立つといわれる『イソフラボン』、動脈硬化の予防に役立つ『サポニン』や『レシチン』も摂取できます。

乾燥大豆であれば大さじ2杯、ゆで大豆だと大さじ3杯、納豆なら1パック、豆腐は3分の1~2分の1丁のいずれかを、毎日食べて健康維持に努めましょう。



東都医療大学管理栄養学部
助手 管理栄養士
いしづか さあや
石塚小彩 さん

キレイ・元気を応援します! No.56

ドライカレーを家庭にある材料で簡単アレンジ!

大豆入りドライカレー

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 533kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 17.6g	炭水化物 71.6g	塩分 1.7g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

肉の量を減らし、その分を大豆にすることでたんぱく質はそのままに、脂質とエネルギーをカット!!

材料 (2人分)

合いびき肉80g、大豆(水煮)80g、玉ネギ100g、ニンジン30g、ピーマン30g、ニンニク少々、ショウガ少々、油小さじ1、A(水50cc、カレールウ20g、ウスターソース小さじ1、トマトケチャップ小さじ1) ごはん300g、ゆで卵(粗みじん切り)1/2個、パセリ(みじん切り)少々

作り方

- 1 フライパンに油を引き、おろしたニンニクとショウガを加え、弱火で加熱する。香りが出たらみじん切りにした玉ネギ、ニンジン、ピーマンを加え、しんなりとするまで中火で炒める。
- 2 合いびき肉、大豆を加えて炒める。肉の色が変わったらAを入れ、水分が少なくなるまで煮る。
- 3 皿にごはんを盛り付け、2をかけたらゆで卵をのせ、パセリをちらす。

レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。