

マ×マ×マ×パワーで「かぜ」知らず!









今年の節分は2月2日です。昔の暦では、節分が一年の最後の日でした。「豆まき」は、翌日から始まる新年にむけて、悪い鬼たちを追い払うためだったのです。大豆には血や骨をつくる「鉄分」や「カルシウム」が多くふくまれるだけでなく、からだの中をそうじして、病気に負けない元気なからだづくりをしてくれます。みなさんも大豆の力を借りて、かぜやインフルエンザを吹き飛ばしましょう。



マ×マ×マ×パワー
たっぷり!

大豆の仲間たち

8つの豆製品

<p>豆腐</p>  <p>大豆の汁（豆乳）を固めたもの</p>	<p>高野豆腐</p>  <p>豆腐を凍らせて乾燥させたもの</p>	<p>厚揚げ</p>  <p>豆腐の水を切って油で揚げたもの</p>	<p>油揚げ</p>  <p>豆腐を薄く切り、水を切って油で揚げたもの</p>
<p>がんもどき</p>  <p>豆腐の水を切っていろいろな具をまぜて練りあげ、油で揚げたもの</p>	<p>おから</p>  <p>大豆から豆乳を絞った後の「しぼりかす」 (でも栄養満点だよ!)</p>	<p>ゆば</p>  <p>豆乳を加熱したときにできる薄い膜</p>	<p>納豆</p>  <p>蒸した大豆を納豆菌で発酵させたもの</p>

● 高血圧予防

大豆に含まれる脂肪酸は必須脂肪酸のリノール酸が多く、これが動物性脂肪のとりすぎで血管のかべに沈着するコレステロールを除く作用があります。

● 畑の肉

明治6年、ウィーンの万国博覧会に日本や中国が出品した大豆をオーストラリアのハーベルランド博士が「畑の肉」とであると絶賛したそうです。

肉がじゅうぷんに食べられなかった時代の大切な栄養源で、大豆にはたん白質がほぼ35パーセントもあり、肉に近い良質のものです。

糖質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンも多く含み、とくに脂質はからだによいものです。

