



# きゅうしよくだより

社会福祉法人えどがわ  
2018. 2月号

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この季節抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをよくするよう心掛けましょう。  
2月3日は節分です。豆まきに使われる大豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれます。大豆から作られている食品（豆腐・厚揚げ・豆乳・納豆）などを取り、健康な身体をつくりましょう。



## 「豆にも用途によっていろいろあります」



- 大豆／色別に黄大豆、黒大豆、青大豆があります。  
「黄大豆」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。  
「黒大豆」＝黒豆です。おせち料理に使われます。  
「青大豆」＝きな粉や煮豆にされます。

\*ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。  
「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっています。



## ◎「みそ」を見直しましょう◎

節分の日にちなんで、大豆から作る調味料「みそ」について知りましょう。  
栄養いっぱい！！

みその主原料は大豆なので、大豆と同様にたんぱく質や大豆特有の成分のイソフラボンやサポニンという栄養成分が多く含まれています。みそは大豆を発酵、熟成させているので、大豆そのものを食べるより栄養を吸収しやすくなっています。  
みそはいろいろな食材に合うので、野菜や大豆製品、魚介類など、さまざまな具のみそ汁を楽しむことができます。不足しがちな野菜もみそ汁に使えば、より多く食べられます。積極的に「みそ汁」を食べましょう。  
保育園では、1月中旬に食育で「みそづくり」を行う予定です。

## 長ねぎ

### 旬の食材



●栄養  
ねぎの白い部分に多く含まれるのはビタミンC。緑の部分はビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムなどが豊富です。また、ねぎの独特のにおいをつくる硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。ねぎの辛み成分には体を温める効果があるため、焼きねぎ湿布やねぎ湯など、風邪対策の民間療法として、古くから利用されてきました。

●選び方  
葉先の緑色が濃くてハリがある。  
葉の幅が広く、肉厚で香りが強い。  
葉先の緑色と白い部分の境目がはっきりしている。  
白い部分は長くてツヤがあるものを選ぶ。  
茎がスカスカしているものは避ける。



## 寒さに負けない身体づくりをしよう！



### ① 身体の芯から温まる食事をとろう！

厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼きなど鍋物がおいしい季節です。鍋はたくさんの野菜を摂ることができます。冬野菜や根野菜をたくさん入れて、家族でだんらんを楽しんでくださいね♪

また、朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動きだし、身体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べることも大切です。

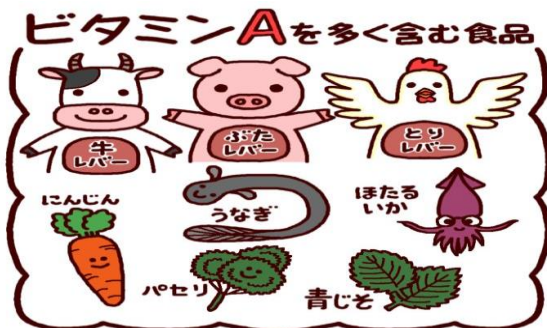
### ② ビタミンをたっぷりとりよう！

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、身体の抵抗力を高め、ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCは、ウイルスを外へ追い出す働きがあります。

### ③ 風邪に負けない身体づくりをしよう！

適度な運動と十分な睡眠を心がけることも大切です。免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない身体をつくりましょう。

外から帰った時、食事をする前にはうがい、手洗いも忘れずにしましょう。緑茶でうがいをすると、細菌やウイルス抑制効果があります。



## 具たくさん豚汁で寒さを乗り切ろう！

### ★材料★

(大人2人分・子ども2人分)

豚もも小間肉	60 g	大根	100 g
人参	30 g	ごぼう	20 g
長ねぎ	15 g	こんにゃく	30 g
じゃがいも	中2個	醤油	少々
水	800~1ℓ	油	少々
みそ	約27 g		



### ★作り方★

- 1、豚肉・じゃがいも・豆腐は一口大、にんじん・大根はいちょう切り、長ねぎ、ごぼうは小口切りに切る。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。
- 2、鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。他の野菜も入れて炒める。
- 3、火が通ったら水を入れ、弱めの中火で約10分煮る。
- 4、火を止めてみそを溶き、味を調える。豆腐をくずしいれて、できあがり！