

2月3日は節分です。節分は「季節を分ける」の意味で、季節の変わり目の日を指します。この日は、炒った大豆をまいたり、年の数の大豆を食べたりして、1年の無病息災を願います。

そこで、今回は「大豆」についてご紹介します。

■大豆の栄養■

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどタンパク質が豊富です。

大豆のタンパク質は肉や卵に負けない良質のタンパク質で、消化吸収が高いのが特徴です。

大豆の注目成分として『大豆イソフラボン』があり、更年期症状の改善や骨粗鬆症の予防が期待されています。

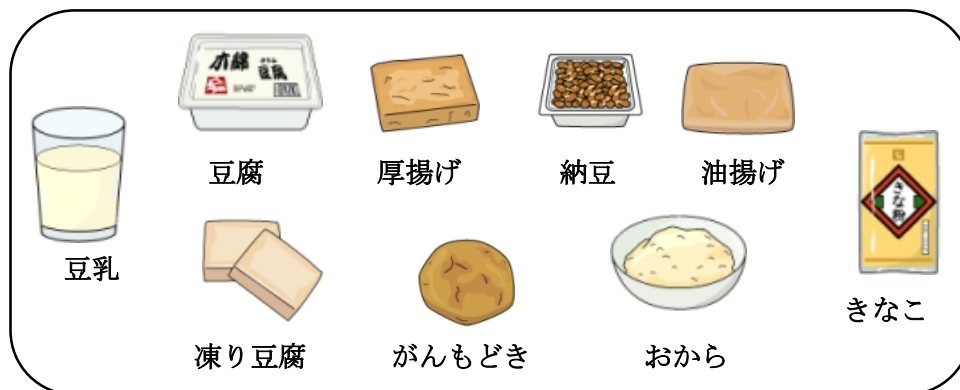
栄養満点！
だね。



■大豆の加工食品■

昔から、大豆を使った様々な加工品が作られています。

加工することで消化もよくなるので、食卓に上手に取り入れましょう。



変身上手！
だね。



【番外編】枝豆…大豆を若いうちに収穫したもの。大豆もやし…大豆を発芽させたもの。
テンペ…インドネシアの発酵食品。納豆に似ていますが、独特のクセや粘りはない。
豆腐よう…沖縄の郷土料理。豆腐やコウジや泡盛などで発酵・熟成して作る。

毎週水曜日に
「もう少し良くしようデー」を実施しています！



糖尿病、高血圧、脂質異常症…これを機に正常にできるものは正常にしましょう！

2診にて無料栄養相談

午前診 & 午後診、1回5分まで。

どんなご質問にもお答えします。

出入り自由なピラティス/ヨガ

午前10時～11時30分まで出入り自由。

体を動かすことはとても大切です。

待ち時間にお試ください。