



# 栄養便利



一月は行く、二月は逃げる、三月は去ると言いますが、新年を迎えてもう2カ月目になりますね。春はもうすぐ、ツクシや菜の花など、早ければ2月の終わりには見られるようになります。動き出す春に備えて、体調も万全に整えていきましょう。

2月といえば節分。福を呼び込み、縁起を担いで恵方卷きを食べましょう。豆まきに使われる大豆は、今は利便性から袋入りやピーナツが多いですが、大豆を煎って年の数だけ食べるのも良い風習ですね。今回は大豆のお話をしましょう。

## 大豆は畑のお肉

大豆は肉に負けないくらい、良質なたんぱく質が含まれています。抗酸化作用の強いアミノ酸の一種のサポニン、イソフラボンも、また食物繊維も多く更年期障害、ガンの予防に効果があります。動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸や、記憶力を高めるレシチンなども豊富です。

大豆たんぱく質はコレステロール値を下げるのに効果的です。厚揚げ・納豆・豆腐など加工食品でも効果は同じですので、しっかり取りましょう。豆腐は特に、脂分も少なく消化が良いのでお勧めです。

