

豆を食べて健康的な食生活を

日本の食文化を代表する食材のひとつである豆。小さな豆には、私たちのからだに必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけでなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

★豆を2つに分類すると？

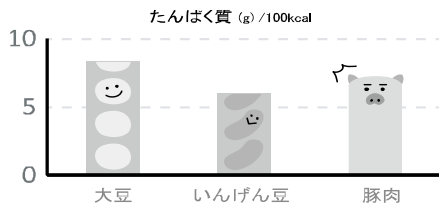
=大豆=
高たんぱく質で脂質も含む

=いんげん豆・あずき=
高炭水化物で脂質は低い

★子どもに必要な栄養素がたっぷり！！

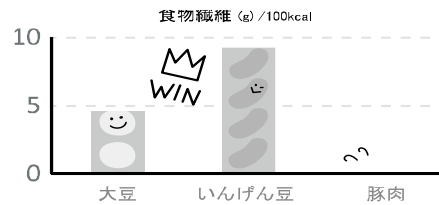
・たんぱく質が豊富

豆は、肉に匹敵するほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。



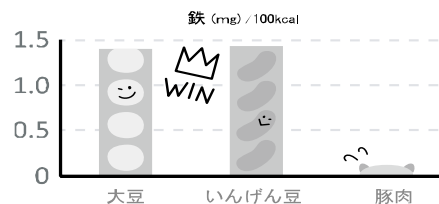
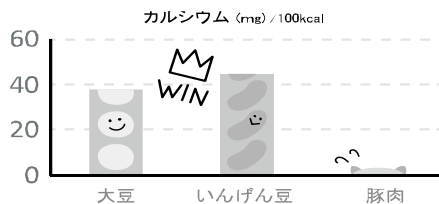
・食物繊維が豊富

便通効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。



・ミネラルが豊富

豆は、骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を含んでいます。



* 100kcal相当・蒸し大豆50g、ゆでいんげん豆70g、豚ロース38g

★豆の健康的な食べ方

1・いつもの肉を豆に置き換えてヘルシーに

肉を豆に置き換えることで、とり過ぎの心配がある脂質を減らし、不足しがちな食物繊維やミネラルを補うことができます。

【ビーンズカレーライス 4人分】

いつものカレールーで

豆 150g 肉 100g 芋 大1個 人参 小1本 玉ねぎ 中2個

* ゆで豆を使えば簡単！
* 肉を加えることでうま味がアップ！

【豆腐ハンバーグ 小4個】

じゅう

塩1g 砂糖3g しょうゆ2g 片栗粉 12g ニンニク少々

ひき肉 120g 焼き豆腐 100g 玉ねぎ 中1/2個

* 焼き豆腐を使うと水切りが簡単！
* ひき肉をよく練ることがポイント！

2・豆で料理のパリエーションを広げる

やわらかくした豆は、調理の最後に加えることができます。

スープ、サラダ、和え物、炒め物、煮込み、かき揚げなど、いろいろな料理に挑戦してみましょう。

3・伝統的な食べ方「米」と「豆」で栄養アップ

豆には、米に不足している栄養素を補う力があります。肉食をすることが少なかった時代から日本人にとっては貴重なたんぱく源です。近年は、豆の栄養と、豆に含まれる機能性成分が注目され、世界中で健康的な食材として知られています。豆と親しむ食文化を子どもたちに伝えることは、子どもたちの将来の健康につながる大切なことです。



4・便利な加工豆を取り入れるのもコツ！

加工豆を購入する時は、高温の水蒸気で蒸した「蒸し豆」の方が「水煮豆」よりも栄養成分の流出がなく、ふんわりした食感なので子ども向きです。

～豆でお箸の練習～

大人でも正しくお箸を使う人は3割と言われています。つるつるしている豆は、お箸でつまむのは難しいものですが、子どもと一緒に、お箸の持ち方の練習をかねて、挑戦してみたいかかでしょうか？
* 子どものお箸の練習は、鉛筆持ちができるようになってからスタート!!

