



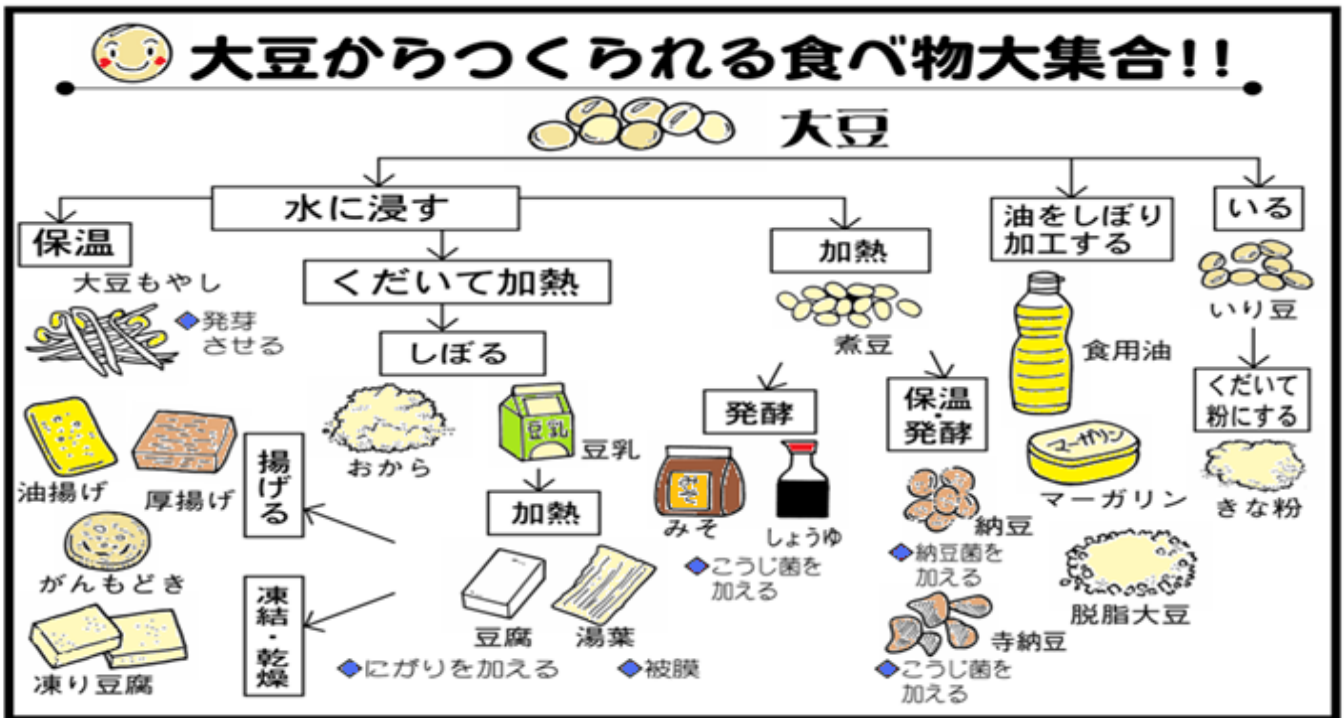
節分で邪気を祓い、バレンタインでは感謝の気持ちを伝えたり、伝えられたり・・・とドキドキ・わくわくする2月ですね♪暦では春ですが、まだまだ寒い時期は続きます。手洗いうがいはしっかりと行い、体調管理に気をつけて元気に毎日をご過ごしましょう。

栄養指導室 松田・大下

鬼は～外！福は～内！ 豆まきの大豆って…？



たんぱく質と脂質が豊富。動物たんぱく質に似ているため『畑の肉』と呼ばれる。ビタミンやミネラル（リン、カリウムなど）が含まれ栄養価が高く、加工すると消化吸収の効率が良い食品。



比べてみよう！

大豆製品と肉・魚・卵のリン含有量

食品	リン含有量	食品	リン含有量
木綿豆腐 1/4丁(90g)	99 mg	卵 1個(50g)	90 mg
絹豆腐 1/4丁(100g)	81 mg	サバ 1切れ(60g)	138 mg
高野豆腐 1枚(20g)	176 mg	さわら 1切れ(60g)	132 mg
納豆 1パック(50g)	95 mg	豚バラ肉 2~3枚(60g)	84 mg
枝豆 10サヤ(30g)	57 mg	鶏もも肉 3切れ(60g)	96 mg

★大豆製品はメインのおかずとして考えましょう！★



枝豆と大豆の関係

枝豆は大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したもので、豆類の中でも枝豆はカリウムとリンが多い食品

→ 4~5 サヤ程度にしましょう。