

早寝・早起き・朝ごはん 10月

多治見市こども健康部 保育幼稚園課 TEL23-5947

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材です。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するのか？

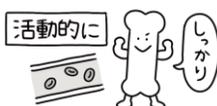
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！



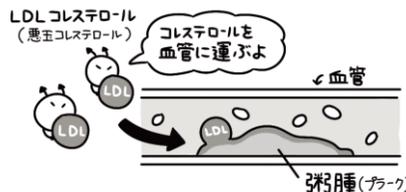
★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

1. 家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

2. 脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。



3. 肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4. 和・洋・中どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ



中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

★身近な大豆製品と活用法

種類		活用法
豆腐		絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ (生揚げ)		豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしく食べられます。
高野豆腐		乾燥しているため、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆		発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ		豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味に加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆみそ		和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉		大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳		大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆		大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

★食卓への取り入れ方

1. まずは、一品プラスしてみる

毎日の食事に手軽な「蒸し大豆」をプラスしてみましょう



ポテトサラダに【蒸し大豆】



味噌ご飯に【蒸し大豆】



砂糖入り【きな粉】をまぶして簡単おはぎ

2. いつもの料理にプラスしてみる

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。

【10/1 米粉マカロニのきな粉和え】

(3歳以上児 1人分)

米粉マカロニ	10g
きな粉	4g
砂糖	3g
塩	少々

- ① 米粉マカロニを茹でて水気をきっておく。
- ② ボウルにきな粉・砂糖・塩を入れて合わせる。
- ③ ①に②をまぶす。

10月の献立を紹介します



【10/14 きのこと大豆のスープ】

(3歳以上児 1人分)

エリンギ	5g
しめじ	5g
こまつな	7g
(水煮大豆) 蒸し大豆	10g
ロースハム	5g
水	120cc
コンソメ	0.5g
薄口しょうゆ	1.5g
塩・こしょう	少々



- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したらコンソメを加える。
- ③ ②に①を加えやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に薄口しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。

株式会社アドム 「わんぱくだより」より作成