



節分と「豆」



2月といえば節分。「鬼は外、福は内」と豆をまき、1年の健康を願う日本の行事です。

節分で使われる豆（大豆）には、毎日の健康を支えるうれしい栄養がたくさん含まれています。

また、大豆はそのまま食べるだけでなく、いろいろな食べ物にすがたを変えて、私たちの食事を支えています。

●そのままの大豆は小さくても栄養たっぷり！

節分の豆まきで使われる炒り大豆。たんぱく質や食物繊維などが含まれています。

たんぱく質：筋肉や体力のもとになる栄養素です。「畑の肉」とも呼ばれています。

食物繊維：腸内環境を整え、便秘の予防に役立ちます。

大豆イソフラボン：骨の健康を支え、女性の体調管理を助けると言われています。



●食べやすい「豆」の取り入れ方

炒った大豆を粉にしたものがきな粉。豆を水につけてすりつぶし、絞ると豆乳、豆乳を固めたものが豆腐です。

きなこ：ヨーグルトや牛乳に混ぜて食べる

豆腐・納豆：消化が良く、毎日の食事に取り入れやすい

煮豆：柔らかく、噛む力に不安がある方にも◎

※節分豆は硬いため、のどに詰まらせないようにご注意くださいね！

●菌の力で変身！

大豆に菌の力を加えると、納豆・みそ・しょうゆに変わります。

発酵することで、栄養の吸収がよくなり、旨味もUPします ✨

●節分には「いわし」も！

節分には、いわしを食べる習慣もあります。

EPA・DHA は血液をサラサラにし、生活習慣病の予防に役立つとされています。



季節の行事をきっかけに、体にやさしい食事を意識してみませんか？

毎日の食事に大豆製品を上手に取り入れて、

寒い季節も元気に過ごしましょう！！



ピュアタウン薬局公式 LINE のご紹介

よろしければこちらのQRコードから **お友達登録** をお願いいたします。
LINE による『処方せん予約』や『健康やお薬についての相談』など、
便利な機能をお気軽にご利用くださいませ 🍯

PURE TOWN

