

がつごう
2月号

暦の上では春が近づいてきますが、2月は一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事^{よいしょくじ}で元気に春を迎えましょう。

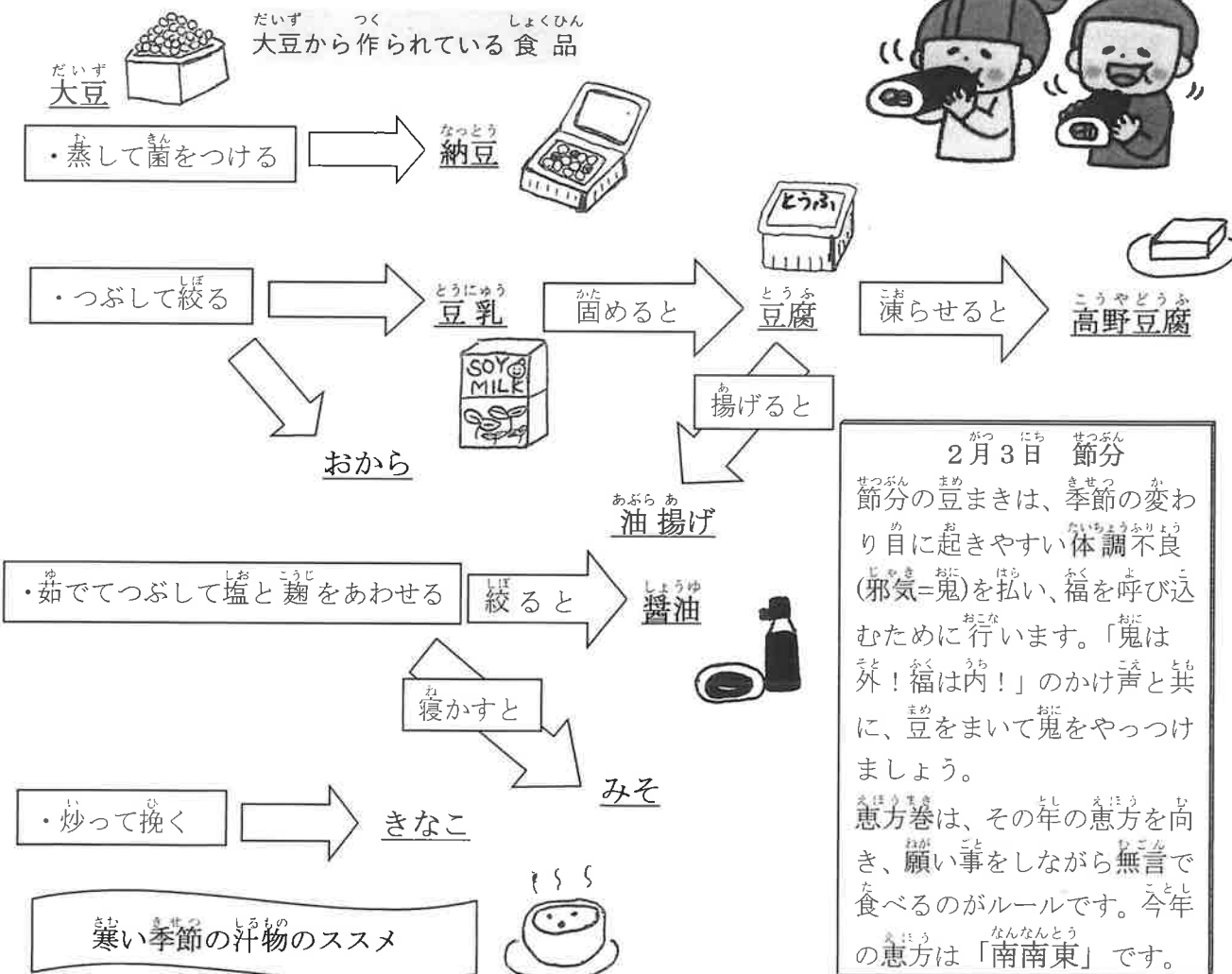
「畑のお肉」のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。

しかもそのたんぱく質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。

このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさんの

大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう。



スープは材料を煮るだけの簡単料理ですが、体を芯からぽかぽかにしてくれるだけでなく、のどや鼻も潤します。この寒い時期にオススメなのが、スープにとろみをつけることです。冷めにくくなるだけでなく、うす味でもコクを感じるので減塩にも役立ちます。温かいお味噌汁に豆腐と野菜を入れたり、野菜スープに卵やソーセージ・お肉を入れるなど、具沢山にすることでボリュームアップし、栄養価もぐんとアップしますよ♪