

2月3日は節分の日、節分といえば豆まきですね。豆まきで使う大豆は「福豆」と呼ばれ、福を取り込むことでこれから一年間の無病息災や幸せを願うために豆まきをした後に歳の数だけ豆を食べると良いと言われています。

今回は、古くから日本人の食生活を支えてきた健康食材の一つである、大豆について詳しく見ていきましょう。



大豆のはたらき

たんぱく質

肉と同じくらいたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われており、植物性たんぱく質は動物性に比べて脂肪分が少ないため低カロリーです。

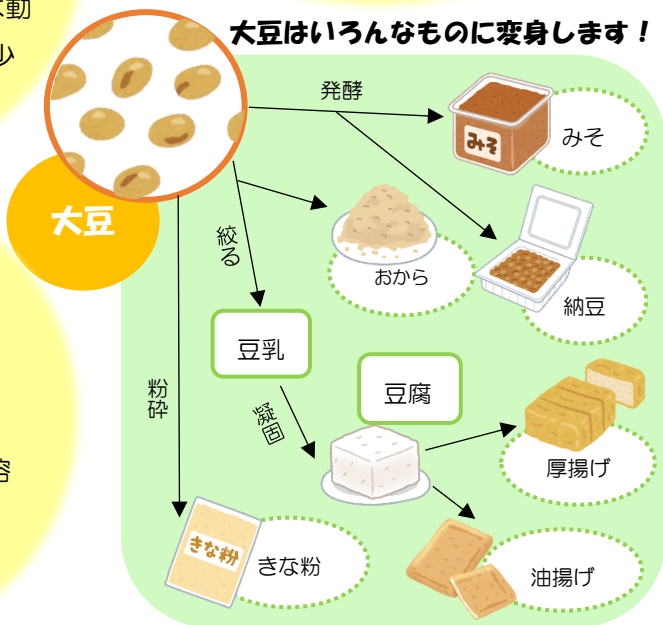
食物繊維

食物繊維が多い野菜と知られるサツイモやジャガイモよりも多く含まれています。水に溶けない不溶性食物繊維のため便秘予防になります。

イソフラボン

- 生活習慣病の予防
- 肌の新陳代謝を促進する
- 骨の吸収を防ぎ、骨粗鬆症の予防
- LDL-Cの上昇を抑え、動脈硬化を予防
- 更年期の不調を予防・改善など

大豆はいろいろなものに変身します！



大豆たっぷり チリコンカン

チリコンカンは豆とひき肉を
トマト、チリパウダーで煮込んだ
メキシコ風のアメリカ料理です。
良質なたんぱく質とトマトの
ビタミンC、Eが摂れます。



【材料】(2人分)

- ・豚ひき肉…50g
- ・ゆで大豆…100g
- ・玉ねぎ…100g
- ・にんにく…5g
- ・水…100g
- ・ホールトマト缶…200g
- ・塩…3g
- ・チリパウダー…2g
- ・油…4g
- ・パセリ…お好み

栄養価

エネルギー：433kcal
たんぱく質：28.5g
脂質：23.7g
炭水化物：38.0g
塩分相当量：3.0g

【作り方】

1. 玉ねぎは、みじん切りにして、鍋に火をかけて油を引いてにんにく、たまねぎを炒め、透き通ってきたら豚肉を加えて炒めます。
2. 肉の色が変わったらトマト缶を空けてトマトをつぶして、水とゆで大豆も加えて煮込んでいきます。
3. 塩とチリパウダーを加えて煮ていき、汁が 2/3～1/2 くらいに煮詰まったら完成です。

