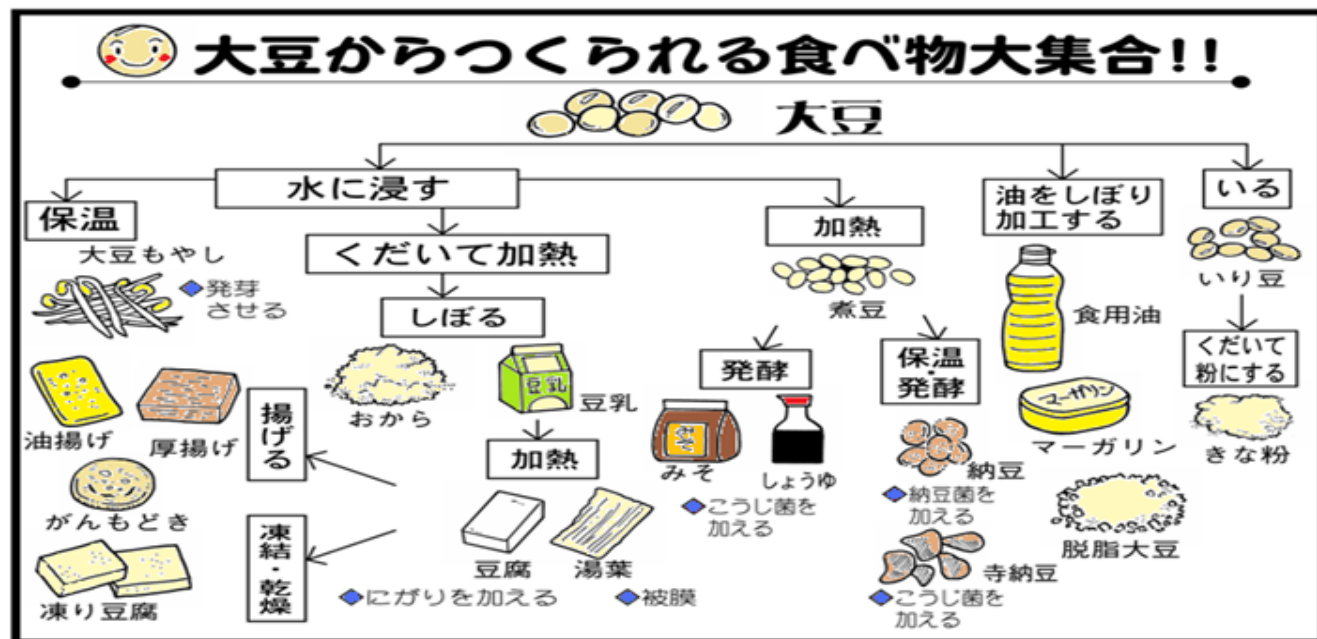


まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春です。暖かい春が待ち遠しいですね。

現在感染症が流行しています。帰宅時、食事前などしっかりと手洗い・うがいをしましょう！

栄養指導室 松田・本宮・山平



大豆



良質なたんぱく質だけでなく、脂質や炭水化物もバランスよく含まれており『畑の肉』とも呼ばれる。コレステロールは含まれていない。

もやし

もやしの種類には『大豆もやし』と『緑豆もやし』『糸もやし』などがある。『大豆もやし』のリンやカリウムの量は『緑豆もやし』の約2倍と多い！



凍豆腐

『高野豆腐』『しみ豆腐』ともいう。豆腐を凍らせて乾燥させたもの。近年製法が開発されて炭酸カリウムが添加されたものがある。凍り豆腐1枚は木綿豆腐1/3丁に比べて、カリウム量は少ないがリンの量はほぼ同じ。

豆乳

コップ半分 100ml あたり	カリウム量(mg)	リン量(mg)
豆乳(調整豆乳)	170	44
牛乳	150	93



おから

『卵の花』『雪花菜』『きらず』ともいう。大豆から豆乳をしぼった残りかす。おからを使用した料理はカリウム量が多め。(煮物1人分 = きゅうり1本分)

枝豆



大豆を緑色の若いうちに早めに収穫したもの。食べる時は4~5さやにしましょう。



大豆を使った料理は「主菜」にしましょう♪