

YAMATO 栄養新聞

暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。

体調を崩さないよう温かい食べ物を食べて、
身体を動かし、睡眠もしっかり取りましょう!!



節分

2月3日は“節分”です。節分とは、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日を指すため年に4回あります。今では1年の始まりである立春(旧暦の正月)を迎える前日が重要視されるようになりました。

<恵方巻き>

諸説ありますが、江戸時代末期に大阪で商売繁盛の祈願として始まり、縁起のいい七福神にちなみ、具は7種類とされ、恵方を向いて願い事をしながら声を出さずに食べると縁起が良いとされていますよ。

今年
北北西



<豆まき>

豆まきに豆を使用するのは魔(ま)を滅(め)することからだと言われています。「鬼は外(邪を払い)、福は内(幸せを呼び込む)」と豆まきをし、終わったあとは年の数だけ豆を食べて1年の無病息災を願いましょう。

2月14日は Valentine's Day

バレンタインの時期になるとチョコレートを食べる機会が多くなるのではないのでしょうか。

チョコレートの原料であるカカオにはポリフェノールが多く含まれており、抗酸化作用やリラックス効果などが知られていますが、食べ過ぎないように、適量を心掛けてくださいね!

◆一般的に1日に200kcal程度の間食が適量だと言われています。

- ・1口チョコレート1個(約5g) : 28kcal
- ・アーモンドチョコレート1粒 : 23kcal
- ・板チョコレート1枚(50g)
 - ・ミルクチョコレート : 276kcal
 - ・ホワイトチョコレート : 294kcal



2月旬の食材

- ・高菜
- ・白菜
- ・ごぼう
- ・水菜
- ・春菊
- ・菜の花
- ・帆立貝
- ・キンキ
- ・河豚(ふぐ)
- ・りんご
- ・みかん
- ・金柑

など...



今月のメニュー

おからと豆乳のパウンドケーキ



<材料(パウンドケーキ 18cm 型 1本)>

- ★おからパウダー 50g
- ★ココアパウダー 20g
- ★ラカント 50g
- 豆乳 150ml
- 卵 2個
- バナナ 1本(100g)
- ナッツ(無塩) 70g
- ベーキングパウダー 小さじ 1½
- バター 適量

※ナッツの代わりにドライフルーツやオートミールなどを入れても良い!!

— 作り方 —

- ① ★の材料をボールに入れ、豆乳と卵を混ぜた液をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ② バナナは潰しておき、ナッツは軽く砕く。
- ③ ①のボールに②を入れて混ぜる。
- ④ ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ⑤ 型に薄くバターを塗り、④の生地を入れてトッピングでナッツをのせる。
- ⑥ 予熱したオーブンで 180°C40分焼く。

「羅漢果(らかんか)」からとれる甘味成分と、天然甘味成分「エリスリトール」の2つの天然素材からつくられたカロリーゼロの甘味料です。

1/6 カットあたり
 エネルギー:162kcal
 たんぱく質:7.2g
 脂質:10.8g
 炭水化物:21.6g
 -糖質:14.1g
 食塩相当量:0.2g

大豆食べていますか？

大豆は豆腐・納豆・味噌・醤油など日本食には欠かせない食材や調味料に加工されています。大豆には、多くのたんぱく質や脂質が含まれており、“畑の肉”とも呼ばれている食材です。

●大豆イソフラボン

女性ホルモン(エストロゲン)と構造が似ているため同様な働きをします。骨粗しょう症の予防や更年期障害を軽減すると言われています



豆腐



おから



味噌



しょうゆ



油揚げ



納豆



厚揚げ



豆乳



湯葉