



2月の栄養だより



2月は節分がありますね。節分といえば豆まき。ということで今回の栄養だよりは豆についてのお話です。

栄養素

豆には3大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質が含まれていますが、種類によってその構成割合が異なります。

大豆は3つの栄養素がバランスよく含まれ、小豆等は炭水化物、落花生(ピーナッツ)は脂質が約半分を占めます(グラフ参照)。アーモンドやカシューナッツ、マカダミアナッツなども落花生と同様に脂質が過半数を占めますが、これらは種実類に分類されます。

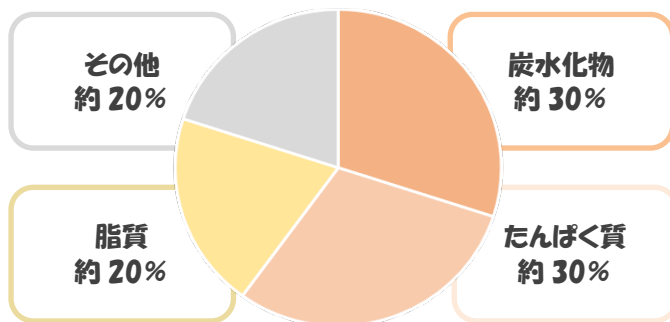
ちなみに炊飯前の白米は炭水化物 78%、たんぱく質 6%、脂質 1%、その他 15%です。

大豆

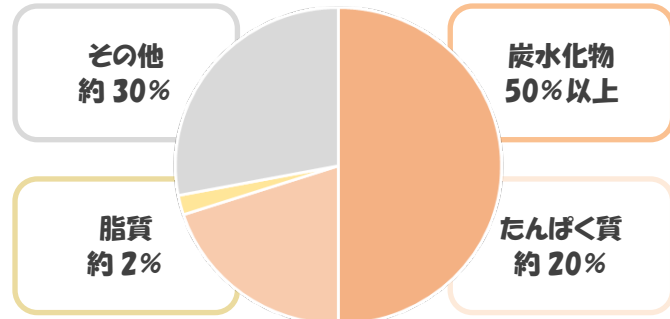
大豆は栄養素がバランスよく含まれます。煮大豆や豆腐、納豆など、大豆の加工品は多岐にわたります。

脂質の多い肉の代わりに煮大豆を使ってカレーを作る、たんぱく質が足りないときに豆腐や納豆をプラスしてみるなど、是非食卓に取り入れてみてください。

大豆



小豆、いんげん豆、えんどう等



落花生

