



大豆パワーがスゴイらしい？！

皆さ～ん、元気にお過ごしですか？

年明け後、バタバタ過ごす毎日。気が付けば、2月！ ご自宅で豆まきは出来ましたか？
節分の豆は、主に大豆が使われますが、大豆にはスゴイパワーがあるそうなんです。

大豆って？

「福豆」とも呼ばれ邪氣を払うといわれており、豆まきの行事に欠かせない存在です。
豆まきの後に豆を食べることで、福を体内に取り込み一年の健康を願う習慣があります。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど蛋白質が多く含まれる食品です。蛋白質は皮膚や筋肉、内臓などのもととなるだけでなく、感染などから体を守る免疫機能に欠かせない「抗体」の成分としても大切な栄養素です。

誤嚥に注意！！

なお、煎り大豆は硬く、小さなお子さんにとてかみ碎くのは容易ではありません。
喉や気管に詰まってしまう可能性も指摘されています。誤嚥には十分注意が必要です。

そこで

大豆を炒って粉末にしたものが、
「きなこ」です。きなこにも、同じ大豆パワー
があり、乳幼児期から食べやすい食材です

きなこが子どもの成長に与える5つの効果

- ・蛋白質：筋肉や骨、臓器の形成
- ・カルシウム：骨や歯の形成に重要
- ・鉄分：貧血予防と脳の発達をサポート
- ・亜鉛：味覚の発達や免疫機能の強化に寄与
- ・食物繊維：腸内環境を整え、便秘予防

きなこメニュー

- ・きなこばなな
バナナにきなこをまぶしただけ
- ・きなこヨーグルト
ヨーグルトにきなこを混ぜるだけ
- ・きなこトースト
トーストにバターとハチミツを塗り
きなこを振りかける

注意！！ハチミツは、1歳過ぎてから

- ・きなこ牛乳
暖かい牛乳にきなこと砂糖を混ぜるだけ

離乳食でもきなこ♪

- ・お粥にひとふり
- ・野菜ペーストに加える
- ・ほうれん草のきなこ和え
ゆでてみじん切りにしたほうれん草に
きなこ大さじ1杯
砂糖小さじ1杯
しょうゆ小さじ1杯和える

ポイント 粉状なので、しっかり混ぜましょう

子どもだけでなく、大人にも良いことがたくさんありますね。

稀に、「大豆アレルギー」の方もおられるので、初めは少量ずつから始めましょう。

また、1日の摂取量の目安は、大人で大さじ2(20g)程度です。

私も2年ほど前から、朝のヨーグルトにきなこを入れて食べています。

効果が出ているのかは謎ですが…。信じて続けていこうかと思います。

