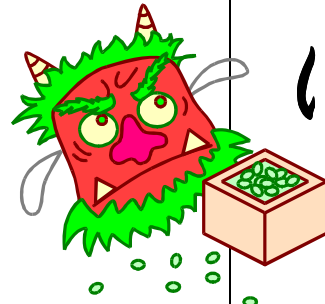




配食便り

ゆうげ

まめ
豆・魔目・魔滅
まめ
まめ



二月三日は節分です。

最近では節分というと「恵方巻」が話題になりますが、代表的なのはやはり「豆まき」ですね。

豆は鬼の目(魔目)を打ち、魔を滅ぼす(魔滅)厄除けの道具とされました。まいた豆を歳の数だけ拾って食べると、一年を健康に過ごせるといわれていますが、だからといって、無理に全部食べるのはよくありません。**炒った豆や落花生は、消化が良くないので食べ過ぎに注意してください。**

食卓に一品、大豆・大豆製品を！

節分の豆まきにも使われる大豆ですが、この大豆・大豆製品にはすごい力が秘められています。

大豆には女性ホルモンと似ている大豆イソフラボンがあるの。聞いたことがあるかと思いますが、苦みや渋みの成分で **大豆サポニン** というのも含まれています。

この **大豆サポニン** は動脈硬化や高脂血症などの原因になる脂質を抑制する働きがあります。また、コレステロールを低下させたり、肥満を改善したり、高血圧を予防したりと、さまざまな効果が期待できます。ぜひ、一日に一品でも、大豆・大豆製品をとるようにしましょう。



編集後記

雪のやむ気配はなく、一体どこまで降り積もるのでしょうか…。道がせまく、足元も悪くなっています。外出の際は、転倒をしないように十分気をつけてください。