



# 三輝心れんず

H30年1月No.159  
NPO法人 食育ママ  
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

新たな一年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2018年は戌年です。動物にあてはめると犬になります。犬の親しみやすい性格や、犬はお産が軽いことを結び付けて、安産祈願は戌の日が吉日だとか、おめでたい意味を持つようになりました。戌年は戌の字がさすように減する年、つまり草木が枯れて休眠する年、ともいわれています。季節でいうと秋が深まるころ。

季節の変化を受け入れ地盤を守り、次の「亥」に命の種と力を委ねるといことのようにです。また、新たに何かを産むという意味もありますのでスタートの年としても良い年になりそうですね。

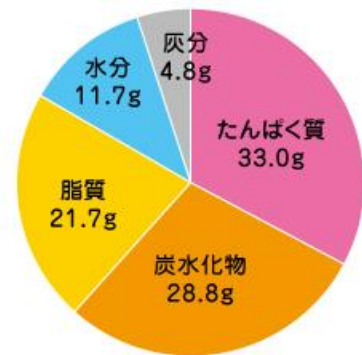
私たち食育ママはお陰様で今年10周年を迎えます。10年の歩みに感謝しながら、更なる前進に向けスタッフ一同頑張りたいと思いますので、ご支援ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



## 大豆のパワーをもっと毎日の食卓に！！



日本人の食文化に欠かせない大豆。世界の最長寿国になった要因の一つとして注目されるのが、栄養バランスの良い日本食です。日本人は古くから、米、魚、大豆などを食べ続けており、大豆をうまく食生活に取り入れてきました。



【大豆(乾燥)100g中の栄養成分】

(五訂日本食品標準成分表より)

大豆の栄養素を見てみると、たんぱく質は100g中33gと豆類の中では断トツ！必須アミノ酸のバランスがよく「畑の肉」と呼ばれる所以です。大豆オリゴ糖は腸の善玉菌のエサになり、善玉菌が元気に活動することで、腸内が酸性になります。すると酸性が苦手な悪玉菌は減り、腸内環境が整っていくという仕組みです。

その他、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など子どもの成長に必要な様々な栄養素が含まれます。

- 豆類の目標摂取量：1日100g以上（成人）※1
- 実際の摂取量：1日61g（平成25年）※2

※1:「健康日本21」H22年度までの目標

※2:平成25年「国民健康・栄養調査」



## 「メタボ」になりにくい身体づくり！

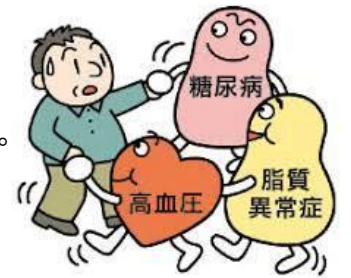


大豆たんぱく質は、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがよく知られています。また、長い目でみると内臓脂肪の量を低減することも期待されています。

米国では「心臓疾患リスク低減」、英国では「コレステロール低下作用を期待できる」との健康表示が認められ、日本でもコレステロール低下作用がトクホ（特定保健用商品）として認められています。

## 「アディポネクチン」を増やして、生活習慣病を予防！

脂肪細胞は余分なカロリーの貯蔵タンクと考えられてきましたが、最近は健康に欠かせない色々な物質を分泌していることが知られています。その代表が「アディポネクチン」。様々な生活習慣病の原因となる動脈硬化を予防する働きが注目されています。大豆たんぱくにはアディポネクチンを増やす効果があることが報告されています。



このように、大豆は健康な身体作りに、子ども達の成長に欠かせない食べ物なのです。大豆を含め豆腐や納豆、厚揚げなど多くの大豆製品はいつでも簡単に手に入り、手軽に調理ができます。おからは子どもの好きなハンバーグやサラダに、豆乳はシチューに利用したり、黒豆は乾煎りしてお米と炊くと簡単！黒豆ご飯の完成です。未来の宇宙食としても期待されるほどの優秀な食材を毎日の食卓にどんどん増やしていきましょう！

## ◆◆食育ママ設立10周年！！ 賛助会員募集◆◆

食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で10周年を迎えます。沢山の方々にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組むことができたこと、心より感謝申し上げます。今後もスタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思いますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238(22)3616

URL/http://yonezawanet.jp/shokumama