

# すばる六甲 栄養だより



2月3日は節分ですね。節分といえば豆まき。

ということで今回は、大豆の主な栄養素と大豆を使った加工食品についてご紹介します。

## 大豆に含まれる主な栄養素

### たんぱく質

からだをつくる材料。  
「畑の肉」とも言われる良質な植物性たんぱく質！

カルシウム、鉄  
マグネシウム、亜鉛

丈夫なからだをつくったり健康を保つのに必要なミネラル類！

## 大豆を使った加工食品

- ・豆腐 
- ・うす揚げ・厚揚げ等豆腐加工品
- ・ゆば(湯葉)
- ・納豆 
- ・きな粉 
- ・おから 
- ・豆乳
- ・煮豆(大豆を煮込んだもの)

**※加工品を普段の食事に活用しましょう！**

参考文献：森永製菓プロテイン公式サイト <https://www.morinaga.co.jp/protein/>

農林水産省 大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A [https://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/kome/k\\_daizu\\_qa/](https://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/kome/k_daizu_qa/)