

10月18日（金）

きょうは、“きな粉揚げパン”のきな粉の材料である「大豆」についてのお話です。きな粉とは、炒った大豆をすりつぶして粉にしたものです。

大豆一粒には、いろいろな栄養が詰まっています。ビタミンB₁、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛や銅などのビタミンやミネラルがたっぷりです。また、「大豆」は肉と同じくらいの量のたんぱく質を含んでいることから“畑の肉”とも呼ばれます。さらに、“イソフラボン”と言われる、骨がスカスカになってしまい、折れやすくなる病気である「骨・粗しょう症」という病気を防いでくれる栄養もたっぷりですので、残さずしっかりと食べましょう。