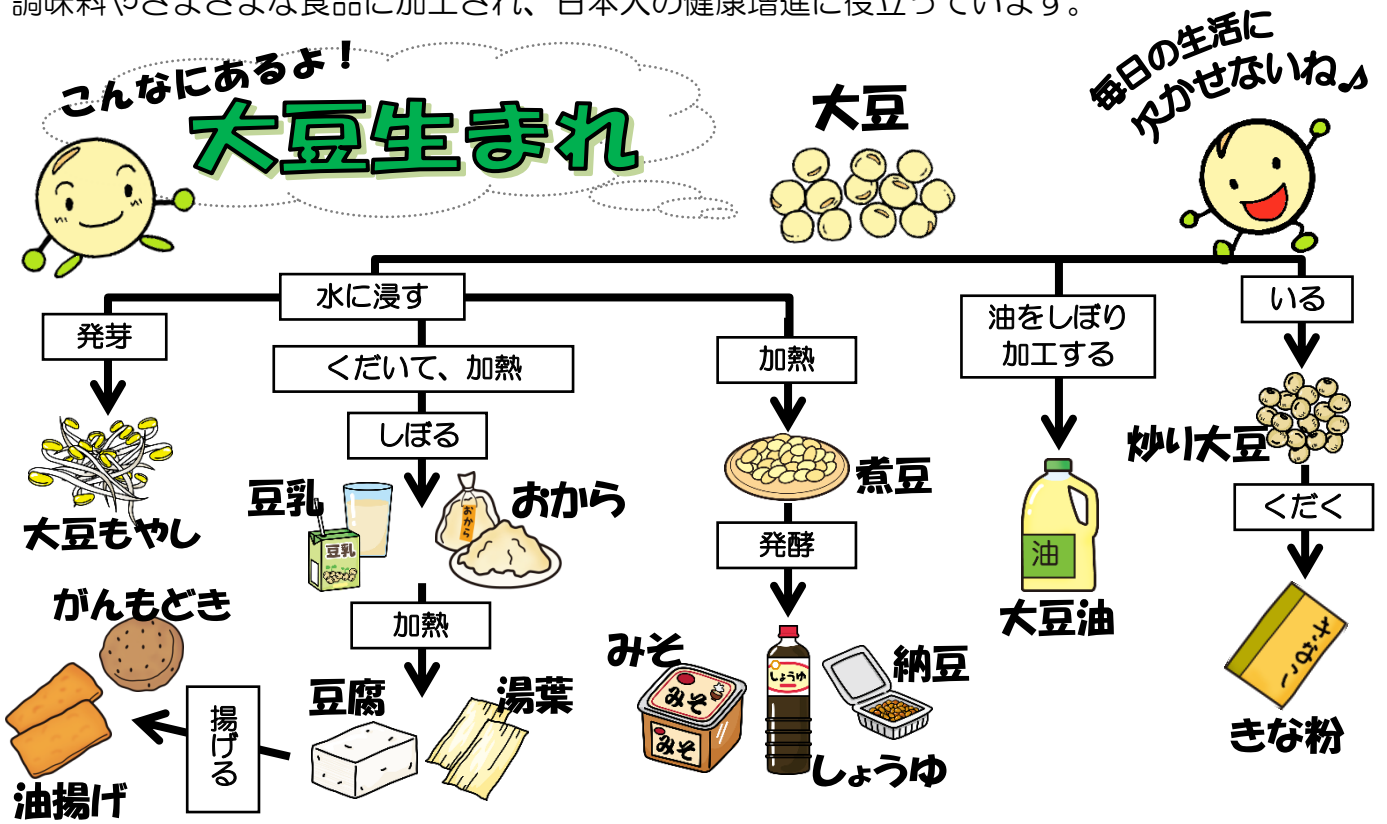


節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいはもちろんのこと、睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。

### 😊😊😊 大豆ってこんなにすごい! 😊😊😊

2月3日は節分です。今月は、節分にちなんで、大豆のお話です。

豆は約7000年も前から、世界中で食べられています。特に日本では、ごはんを主食とした「日本型食生活」の中で、豆が重要な役割を果たしてきました。いろんな豆の中でも、特に大豆は、調味料やさまざまな食品に加工され、日本人の健康増進に役立っています。



#### 健康な体をつくる!

「畑の肉」と呼ばれるほど肉や卵に負けない良質のたんぱく質を含みます。

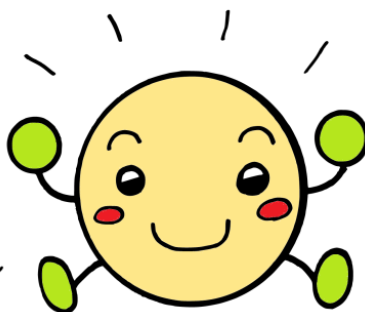
## 大豆のパワー!

#### 歯や骨を丈夫に!

カルシウムを多く含みます。豆腐や油揚げなど大豆製品は消化吸収も◎

#### お腹の調子を整える!

食物繊維を多く含みます。便秘を良くし、腸内細菌のバランスを保ちます。



#### 脳を活発に!

大豆にふくまれる「大豆レシチン」が脳のはたらきを活発にし、記憶力や集中力を高めます。