

食育通信

令和6年度2月号

相模原市食育推進プロジェクト会議発行



成長期に大切な食品～海藻・豆～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して、成長期に大切な食品について紹介しています。今月は、「海藻・豆」についてお届けします。今年の節分は2月2日です。節分の豆まきに使われる大豆は、煮豆だけでなく、豆腐、みそ、しょうゆなど、様々な食品に加工され、日本の食生活には欠かせない食品です。また、海に囲まれた日本では、古くから海藻が食卓に上がっていました。海藻と豆は、成長期の皆さんにしっかり食べてほしい食品です。毎日の食事に上手に取り入れましょう。

海藻について

海藻にはビタミン類や、カルシウム、鉄などの無機質（ミネラル）、便秘や大腸がんを予防する食物繊維が豊富に含まれています。



〈ひじき〉

食物繊維やカルシウムが多く含まれています。また、乾燥品として多く出回るので、一年中おいしく食べることができます。



〈わかめ〉

カルシウムや新陳代謝を活発にしたり、甲状腺ホルモンをつくったりするヨウ素が多く含まれています。乾燥品や塩蔵品があるので一年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。



〈のり〉

のりには、良質なたんぱく質や食物繊維、ビタミンなどが豊富に含まれています。

また、うまみ成分であるイノシン酸、グアニル酸、グルタミン酸を持ち合わせています。



〈こんぶ〉

こんぶにはうまみ成分であるグルタミン酸が多く含まれます。「だし昆布」や煮物に向いているもの、加工品では、「刻み昆布」や「おぼろこんぶ」など加工されたものがあります。



豆について

豆には、たくさんの種類があり、世界中で食べられています。また、たんぱく質や炭水化物、ビタミン、カルシウム、鉄などの栄養素を豊富に含んでいます。カレーやスープなど、様々な料理に取り入れてみましょう。

〈大豆〉

大豆は「畑の肉」といわれるほど、体の成長に欠かせない良質なたんぱく質を多く含みます。相模原市では「津久井在来大豆」が作られており、給食でも使われています。



〈レンズ豆〉

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。鉄分が豊富です。



〈ひよこ豆〉

ひよこのような形をしていて、ガルバンゾーとも呼ばれています。鉄分が豊富です。



〈あずき〉

赤い色に魔除けの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。炭水化物が豊富です。



「海藻」は生のものや乾燥のものが出回っていますので、みそ汁の具やサラダなど様々な料理に活用しましょう。また、「大豆」や「あずき」も乾燥のものだけでなく、水煮や蒸し煮の缶詰、レトルト食品など、調理済み製品も豊富に揃っています。これらも上手に活用して、手軽に海藻や豆を食事に取り入れましょう！

出典・参考文献：農林水産省HP、少年写真新聞社 「家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品」
群羊社「食育早わかり図鑑 旬の野菜」

次号は、「バランスよく食べよう」をお届けします。