

# たのしくたべようニュース



わたしたちの食生活に  
欠かせない

## 大豆



日本の代表的な豆である大豆には、多くの加工品があります。

### みんな大豆からつくられた食品です

大豆は、さまざまな食品の原料になっています。

水煮・ ドライパック	煮豆	みそ	しょうゆ	納豆	豆乳
おから	湯葉	豆腐	凍り豆腐	生揚げ	がんもどき
油揚げ	いり豆	きな粉	大豆油	脱脂大豆	

### 手軽に豆を取り入れてみませんか？

豆類は、大豆以外にも、いんげんまめや、えんどう、あずき、ひよこまめなど、さまざまな種類があります。そのまま料理に使える豆の水煮や蒸し煮の製品も多くあるので、いろいろな料理に加えてみてはいかがでしょうか。

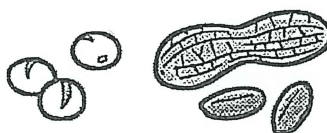
## どんな行事？ 節分

節分とは、本来、季節のわかれ目のことで、二十四節気の立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していました。今では、立春の前日のみが節分といわれるようになりました。病気や災いを鬼に見立てて、豆まきをしたり、いり豆を年の数や、年の数にひとつ足した数だけ食べたりする風習があります。

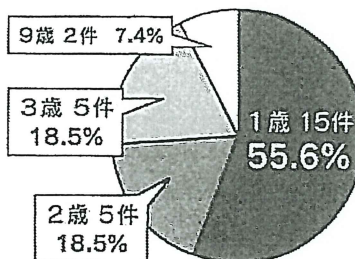


## いり豆を食べる時に、気をつけてほしいこと

豆やナッツ類は、かみ砕く力やのみ込む力が十分ではなく、気道も狭い子どもが食べると、誤嚥して気管支炎や肺炎を起こしたり、窒息したりする恐れがあります。誤嚥事故防止のために、豆やナッツ類（小さく砕いたものも含む）は、3歳頃までは食べさせないようにしてください。4歳以上の子どもでも食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いて食べさせるようにしてください。また、節分の豆まきをした後は、拾って口に入れないようにするため、豆の後片づけの徹底をお願いします。



豆やナッツ類による14歳以下の子どもの誤嚥事故報告件数、割合(n=27)  
(平成22年12月～平成29年12月末)

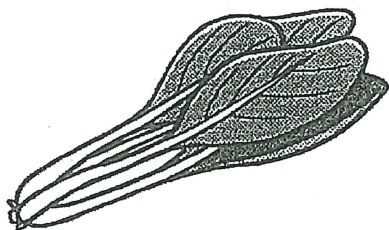


出典 消費者庁「豆やナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにしましょう!」2018年1月31日

おいしい旬の食べ物

**こまつな**

カルシウムはほうれんそうの3倍以上



こまつなは、季節による栄養価の変化が少ないといわれていて、歯や骨を形成するカルシウムは、ほうれんそうの3倍以上も多く含んでいる野菜です。あくが少ないため、下ゆでせずに調理できます。おひたしや、炒めもの、汁物など、さまざまな料理で食べてもらいたい食材です。

参考文献：『知っておきたい日本の年中行事事典』福田アジオほか著 吉川弘文館刊ほか