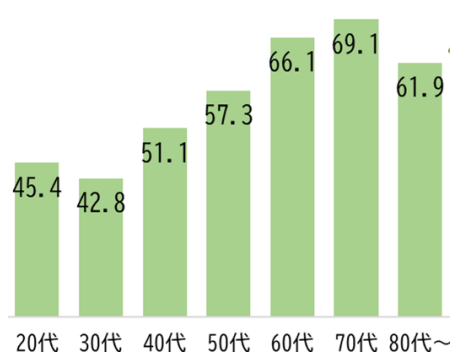


大豆製品で毎日をもっと元気に

大豆製品は海外で人気が高まっている一方で、日本での摂取量は年々減少しています。植物性のたんぱく質として環境負荷が低く、栄養価は高く、安価な大豆製品。もっと活用して、他の食品とともにバランスよく組み合わせて食べましょう。

大豆製品摂取の現状について(令和5年国民健康・栄養調査結果より)

豆類摂取量の年代別比較(単位:g)

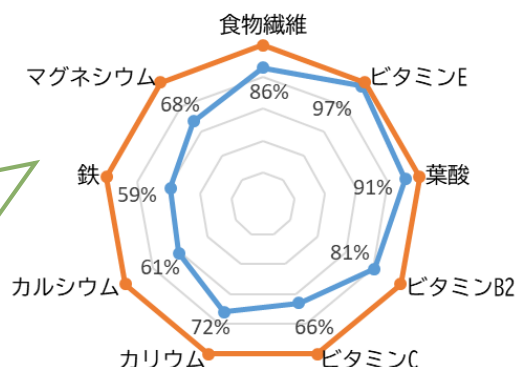


若い世代で、摂取量が少ない傾向があります。

特に摂取の少ない30代女性は、不足している栄養素が多くあります。

大豆製品を食べて充足率をアップさせましょう。

関連栄養素の充足率(30代女性)



大豆の健康パワーをいadakou!

どの世代にも食べてほしいですが、さらに下記に当てはまる方は、大豆パワーでより健康に!

- ☐ 血糖値が高い(HbA1c等)
- ☐ 血中脂質が高い(LDLコレステロール等)
- ☐ 貧血気味(血色素量等)
- ☐ 血圧が高い
- ☐ その他、骨粗しょう症予防、更年期症状緩和、肥満予防、便秘解消したい方



大豆製品に含まれる食物繊維や鉄、カルシウム等の栄養素や、大豆イソフラボン等の微量成分が健康維持に役立ちます!



1日の目安量(いずれか)
納豆:1パック 木綿豆腐:100g
絹ごし豆腐:150g 枝豆:150g

暑い時にも食べやすい、おすすめ大豆製品レシピ

夏は料理する意欲が低下し、食の好みもそうめんなどさっぱりしたものに偏って、食事バランスが崩れがちです。市販品を活用して簡単に、夏でも食がすすむ大豆製品レシピを紹介します。

3食食べて
熱中症予防!

麻婆スープごはん

【材料】(4人分)

- ・豆腐・・・1丁 ・麻婆豆腐の素・・・1つ
- ・卵・・・2個 ・ごはん・・・適量
- ・水・・・500cc(←ここがポイント! 規定の分量より多いです)

【作り方】

- ①豆腐は好きな大きさに切り、鍋に麻婆豆腐の素と水と共にに入れて火にかける
 - ②煮立ったら、といた卵を入れる
 - ③器に盛ったごはんとともに盛り付ける
- ※長ねぎやきのこなど家にある野菜を加えるとさらにおいしく、バランスよくなります!



納豆お茶漬け

お茶漬けの素を使ったいつものお茶漬けにひきわり納豆をプラス。夏はお湯ではなくお水を注いで食べやすく!



トマトやキュウリなどの野菜を食べればバランスOK!
ひきわり納豆は、卵焼き、味噌汁に入れてもおいしいよ~。