

たべものきょうしつ

2026年2月号

静岡県立こども病院 栄養管理室

大豆の栄養

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質を多く含む食材です。他にもカルシウムや食物繊維などの栄養素も含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚、髪の毛など体を作る材料になります。カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけではなく、心臓の筋肉を動かすためにも必要です。食物繊維は腸のはたらきを助けて、体の調子を整えてくれます。これらの栄養が入った大豆を、毎日の食事に取り入れることがおすすめです。

大豆の
大変身!



蒸す・煮る



しぼる



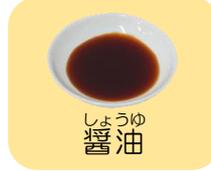
煎る→挽く



とる出す



発酵する



かためる



ああげる



こおらせる



大豆から作られる食品には、多くの種類がありますね!



★ポークビーンズ★

【材料 4人分】

- 豚挽肉 80g
- 大豆水煮 80g
- たまねぎ 120g
- にんじん 40g
- トマト缶 120g
- サラダ油 小さじ2杯
- A
 - コンソメ 小さじ1/2杯
 - ケチャップ 大さじ1杯
 - 砂糖 大さじ1杯
 - 醤油 少々

【作り方】

1. にんじんとたまねぎを1cm角に切る
2. 鍋にサラダ油入れて熱し、火が通るまで豚挽肉を炒める
3. 大豆水煮、にんじん、たまねぎを加えて油がなじむまで炒める
4. トマト缶とAの調味料を加えて混ぜ、にんじんがやわらかくなるまでふたをして煮る
お好みで塩こしょうで味を整えてもOK♪



【栄養価 (1人分)】 エネルギー118kcal、たんぱく質6.9g、脂質6.8g、食物繊維2.6g、カルシウム33mg