



# 大豆を食べて一年健康に

2月3日は「節分」、豆まきですね。

年男や一家の主が、煎った大豆をまいて魔除けをし、数え年の数だけ大豆を食べます。自分の歳より一つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないといわれています。

一年の健康を大豆に託すのですが、大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質なたんぱく質が豊富に含まれる食品です。体の中での働きは、血中コレステロールの低下作用・肥満の改善効果などがありますが、この他にも大豆に含まれる成分にはさまざまな作用があります。

見た目は小さいけれど、働きもの大豆は、みそ・しょうゆ・納豆・豆腐などに加工され、和食には欠かせないものです。日本人の長寿は大豆を取り

入れた食生活のおかげともいわれています。

ぜひ毎日の生活の中に大豆や大豆製品を取り入れましょう。

## 大豆の成分と作用

成分	作用・効果
大豆レシチン	総コレステロールの低下、記憶力向上・老人性認知症の予防
大豆オリゴ糖	ビフィズス菌の増加による腸内環境の改善
大豆サポニン	抗酸化作用・血圧・血中コレステロール・中性脂肪の低下
大豆イソフラボン	骨粗しょう症予防・更年期の不調改善・がん予防

## 【問合先】福祉健康課

## かさまつの民話『昔むかし』

### 土師器の郷①

むかし、木曾川は、まだいくつもの川に流れ、本流がなかった。この地方には、こえた土地があり、川には貝がとれ、野ではうさぎがとれ、早くから人が住みついた。

そこに、貧しい一人の兄がいて、ちよっとばかりのあわを作り、貧しく暮らしておった。米をつくるような田もなかったし、親兄弟もなく、いい嫁ごとでもらえなかった。

でも、兄は、雨の日も風の日もくわをかついで働いておった。

粟っこ、ふえれ。一粒が百粒にふえれ。

ひえっこ、ふえれ。百粒が万粒にふえれ。

こうして、兄は、こつたら、こつたらと働いた。

すると、どうだ。すぐまいたたねは、芽だし、葉だし、伸びてきおった。野には、レンゲやタンポポがさいていた。兄が、まいた畑で、水をやっていると、

美しい衣をきた、姉さまが通りかかった。兄いは、びっくりこいて、くわを落とし、ぼかーと見とれておった。しばらくして、

「ええ日で、ござんすなあ。」

というと、

「あの、わたしは旅の者だけど、仕事を手伝うで、一晩とめてください。」

というので、兄いは、

「おらあ、貧乏もんだし、こんなきれいな姉さまなんぞ、泊めることでけん。」

と首をよこにふった。 (つづく)

