



## 大豆のよさを見直そう!



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄.....貧血予防
- カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1.....疲労回復効果
- 食物繊維.....便秘予防



- 大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防
- オリゴ糖.....便秘予防
- サポニン.....抗酸化作用
- レシチン.....動脈硬化予防

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

### 栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

## 減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。

※日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

(20歳以上の食塩摂取量の平均値10.1g、男性10.9g、女性9.3g)

### 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

## 減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

### 給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

米・・・秋田県 小松菜・・・埼玉県 長ネギ・・・千葉県 キャベツ・・・愛知県 にら・・・栃木県  
 大根・・・神奈川県 ブロッコリー・・・埼玉県 みかん・・・和歌山県 鮭・・・北海道  
 パン・・・国産・アメリカ産・カナダ産小麦  
 牛乳・・・東京都・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道・山梨県