

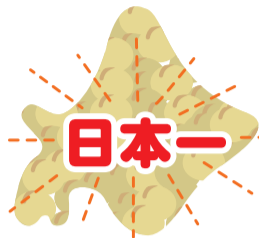
大豆には、体を作る大切な栄養素である植物性たんぱく質がたくさん含まれていて、別名「畑の肉」と言われています。とても優れた食品である大豆ですが、そのままでは消化がスムーズに進みません。

そこで、ゆで大豆にしたり、豆腐や豆乳に加工したり、納豆や味噌などの発酵食品にするなどして、消化しやすい状態にして食事に取り入れる工夫が大切です。

きな粉は、
身体にいいの？

「きな粉」は、その大豆を丸ごと炒って皮をむいて、挽いた粉です。

春にまいった種が夏にぐんぐん成長して花が咲き、さやが膨らみます。この時期に収穫すると、「枝豆」として食べるができます。そのまま秋まで成熟させると大豆となり、さまざまな食品に加工されます。



生産量日本一、
北海道の特産品だよ

北海道には、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、スイートコーンなど生産量が日本一の農作物がたくさんありますね。もう皆さん気づきましたか？「きな粉」の原料は、「大豆」です。日本で生産される大豆の約4割を北海道産が占めています。

ヘルシースイーツで人気のきな粉、
何から作られているか知ってる？

きな粉は、大豆を加熱してから粉状に加工しているのが、優れた栄養素が丸ごと含まれています。パッツと毎日の食卓に加えて、手軽に栄養補給することができます。



人気のスイーツを手作りしよう！
成長期の子どもに欠かせないたんぱく質は、運動とセットが効果的。夏休みは、人気のスイーツを手作りして、きな粉を食べたら、楽しく運動して、健康ポイントを高めよう！



きな粉マスターのおすすめ！
坂口製粉所 坂口幸司社長

コラム

大豆を丸ごとが「きな粉」の魅力
調味料としてお料理に使うのもgood !!

和菓子で食べられることが多い「きな粉」ですが、実は、洋菓子はもちろん、さまざまなお料理にも加えていただくことができます。

ホットケーキミックスに加えたり、牛乳やココアに混ぜるのは、みなさんもう試されていると思います。そこで、胡麻和えやドレッシングにきな粉を加えてみてください。香ばしいきな粉の香りは食欲増進にも繋がります。

私は、毎朝、ヨーグルトにきな粉をかけて食べています！腸にもいいですよ～。



人気のヘルシースイーツ作りに
チャレンジしよう！

きな粉

わらび餅

わらび餅
きな粉
ドリンク

大豆

わらび餅と
わらび餅きな粉
ドリンク
(2人分)

材料

- 【わらび餅】
- A 片栗粉……………30g
 - てんさい糖……………30g
 - 水……………150cc
 - きな粉……………適量
 - 甜菜糖シロップ……………適量

- 【わらび餅きな粉ドリンク】
- 牛乳……………2カップ
 - きな粉……………大さじ3
 - わらび餅、バニラアイスクリーム、氷……………各適量

作り方

プルプルのわらび餅を電子レンジで簡単に !!

- 【わらび餅】
- ①耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水を少しずつ加えてよく溶き混ぜる。
 - ②①にラップをかけて電子レンジ(600W)で30秒加熱し、よく混ぜる。程よい弾力が出るまで、これを3回ほど繰り返す。
 - ③別のボウルに氷水を用意し、濡らしたスプーンで②を食べやすい大きさにすくって入れる。
 - ④③の水気を切って器に盛り、きな粉をまぶす。お好みでシロップをかける。

- 【わらび餅きな粉ドリンク】
- ①カップにわらび餅、氷を入れる。
 - ②きな粉、牛乳をよく混ぜ合わせて①に注ぎ入れる。
 - ③②にアイスクリームをのせ、きな粉をふる。

レシピ監修 坂下美樹

クイズに答えて「きな粉グッズ」をもらおう!

みなさんからのご応募をお待ちしています!

クイズに応募して正解した方の中から抽選で20名様に、創業100周年を迎えた「坂口製粉所」から、きな粉・メモ帳・クリアファイルをセットにしてプレゼント!簡単なアンケートにもお答えください。応募締め切り:2022年8月22日(月)

クイズ きな粉の原料は何でしょう? 答え A.大豆 B.お米

クイズの応募は、こちらのQRコードやURLにアクセス!! https://www.nagomitable.com/food_education/



※プレゼントの当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※賞品は「株式会社道新サービスセンター」より発送いたします。 ※個人情報はお当選者への賞品発送以外に使用いたしません。



お米は大事なエネルギー源、モリモリ食べよう!

私たちのからだは、毎日の食事から作られています。朝昼晩、バランス良い食事をするのが元気な体をキープするポイント。何をどんな風に食べると効果が高いのか、みんなで考えてみよう!



夏休みのおでかけにもピッタリ!

おにぎりサンドイッチ

材料 1個分
ご飯……………100g
焼きのり……………1/2枚
好みの具……………適量

作り方
①ラップにのりを置き、ご飯を広げて具材を並べ、半分に折りたたむ。
②ラップの上から形を整えて、半分に切る。

好きな具材をばさもう!!

その2 甘辛豚肉のバインミー風

一口大に切った豚肉をフライパンでカリッと炒めて余分な脂をキッチンペーパーでふき取り、オイスターソース、酒、しょうゆ、砂糖で調味する。
千切りにした大根と人参に塩をして、水気が出たら絞って、酢、砂糖、ナンプラーで調味して白ごまを混ぜる。5cmの長さにした野菜と合わせて挟む。

好きな具材をばさもう!!

その3 サバマヨとアボカド

サバ水煮缶の汁気を切ってマヨネーズ、練りからしを混ぜ、味を調える。薄切りにしたアボカド、スライストマト、バジルを彩りよく挟む。

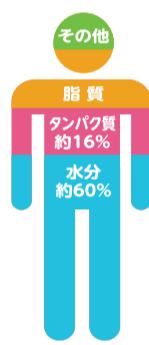
好きな具材をばさもう!!

その1

カレーチキンと彩り野菜

フライパンにオリーブオイルを熱し、一口大に切って塩、コショウを振った鶏肉を両面焼いてから細切りにしたパプリカ、さやいんげんを加えて蓋をして蒸し焼きにし、最後にカレーパウダー、しょうゆで味を調える。レタスを敷いて具材をのせる。

体の構成をみてみよう



体の約60%は水分、その次に多いのがタンパク質。タンパク質は生きていくために欠かせない大切な栄養素であることがわかりますね。

タンパク質と炭水化物の黄金比率

体を動かす筋肉などを作る「タンパク質」。そして筋肉のエネルギー源となるのは「炭水化物」。体をつくるのに大切なこの二つの栄養素には黄金比率があり、バランスよく摂取することが大切です。



筋肉、骨、内臓、脳、血液、皮膚、髪の毛などの材料になったり、修復したりするのに必要です。肉や魚、乳製品、豆類などに多く含まれます。

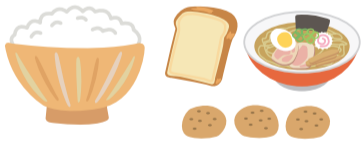
体を動かしたり、頭を使ったりするためのエネルギー源。お米やパン、麺類など主食に多く含まれます。

三大栄養素とは?

食べ物に含まれる成分が栄養素。その中でも体をつくるのに重要な栄養素を三大栄養素といいます。

①炭水化物 (糖質)

体と脳のエネルギー源になる。



②タンパク質

体をつくる材料になる。



さらに 三大栄養素をしっかりと働かせるためには、ビタミン、ミネラルも欠かすことができません。

ビタミン



ミネラル



③脂質

エネルギーを生み出し、体温や脳の機能を維持する。



お母さんにも教えてあげてね!

ご飯を食べることが健康や美容につながる!?

ご飯というと、「炭水化物」というイメージが強いので、糖質しか含まれていないと思われがちですが、実は、お肌のモトになる「たんぱく質(アミノ酸)」も含まれています。「コラーゲンたっぷり」というキャッチフレーズをよく見かけますが、このコラーゲンも、たんぱく質の一部です。

最近では、ダイエットのために糖質制限をして、食事の際にご飯を抜いているという方も多くいます。しかし、糖質を制限しすぎてしまうと、エネルギーが足りなくなり、私たちの体は「たんぱく質」を燃やして、エネルギーの不足分を補おうとします。そうすると、たんぱく質がお肌に届かず、肌荒れの原因になることも…。エネルギーが足りない状態が続くと、筋肉やお肌にあるたんぱく質が燃やされ、失われてしまうのです。必要最低限のカロリーを「糖質=ご飯」で摂ることはとても重要なのです。



朝と運動前後の食事がポイント

①朝ごはん

寝ている間に消費したエネルギーを補給する朝ごはんは、1日の中でも特に大切。脳のエネルギーとなる糖質が不足している状態では、集中力や記憶力が低下してしっかり勉強できません。黄金比率になるように「炭水化物+おかず(たんぱく質、ビタミンなど)」のセットを食べることを忘れずに!



②運動前後

成長期を過ごす小学生の皆さんは、健康な体を作る大切な時期を過ごしています。運動前には炭水化物でエネルギーを補給し、運動後は炭水化物とタンパク質を組み合わせることで、筋肉の回復を図り、運動で分解されたタンパク質を補います。



北海道米LOVE 公式Instagram
<https://www.instagram.com/accounts/login/?next=/hokkaidomailove/>

ほおぼる。がんばる。
北海道米LOVE
北海道米販売拡大委員会

北海道米LOVE 公式YouTube
<https://www.youtube.com/user/Hokkaidomailove>

