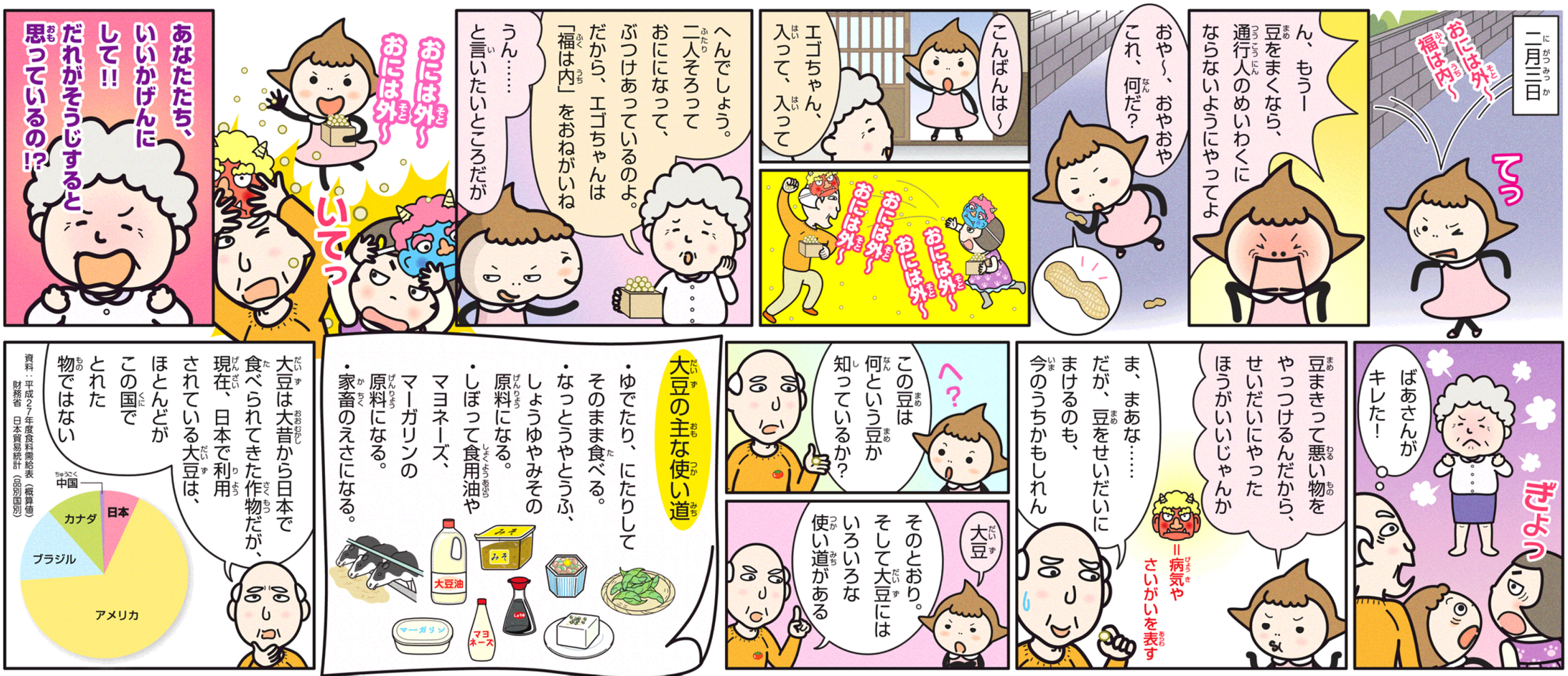
朝小・サピックス 共同企画

地球環境を考える エコのとびら 95 大豆

ジュニア版 低学年対象

■企画・編集
SAPIX 環境教育センター
https://www.sapientica.com/eco/
SAPIX YOZEMI GROUP

登場人物



マメちしき

和食がピンチになるだわさ

よく売れる大豆をさいばいするためにせかいでは、生き物がたくさんすんでいる森を切り開いて問題になっているところがあります。日本ではもっとたくさん大豆がとれるようにぎじゅつや品しゅを研究しています。

おうちのかたへ

豆類全般には、糖質を分解する助けとなるビタミンＢ１や成長を促進するビタミンＢ２、そしてカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれています。また、白米だけでは不足する必須アミノ酸のリジンが補えることからも、積極的に摂取したい食品です。しかしながら、1人1日当たりに豆類を摂取する量は、厚生労働省が目標としている1日100グラムにはおよばず、59.4グラム（厚生労働省　平成26年国民健康栄養調査より）となっています。豆まきで余った福豆があれば、食べ忘れてしまう前にたきこみごはんにすると、食材も無駄にせず栄養価もあがる一品になりますね。