

「大豆ミート」って何？

「畑の肉」と言われている大豆から油を搾った脱脂大豆を成形し加工した食品のことで、特徴は次のとおりです。



① お肉の代替品に

製造過程で油分を取り除いているので、脂肪の含有量が少なく低カロリーです。見た目や食感はお肉と同じようで、食べ応えがあり満足感を得られます。

② 食物繊維が豊富

お腹の中で膨らみ消化がゆっくりなので、食べ過ぎを防いだり間食が我慢できたりします。また、便秘を予防したり解消したり、腸内環境を整えてくれます。



③ 形状がさまざま、長期保存に向いている

ミンチタイプ、フィレタイプ、ブロックタイプなどの形状があり、料理によって使い分けできます。乾燥されたものが一般的で、お湯で戻して使います。冷凍のものや戻さずそのまま使えるもの、味付けされたものなどもあります。長期保存も可能で、常備食にも最適です。



ミンチタイプ

その他にも大豆の健康効果が期待できます！

- コレステロールを含まず、中性脂肪などを下げる良質なたんぱく質を含みます。
- 女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きをする大豆イソフラボンを含み、骨粗しょう症予防の効果が期待されています。
- ビタミン・ミネラルを多く含みます。糖質の代謝を助けるビタミンB群が多く含まれています。



RIZAP OB生も

大豆ミートメニューを実践しました！

2年前に実施した古殿町とRIZAP協働健康づくり事業は、運動と食事を中心にプログラムを実施しました。食事では大豆ミートメニューを、家族で取り入れました。参加者はプログラム期間中に減量+筋肉量UPに成功しています！



スパイシーカレーソース



麻婆ソース



※昨年度の賞品例
「電気圧力鍋」

入賞者には選べる豪華賞品を用意しています！応募者全員に参加賞あり！



令和3年度 健康づくり特別企画

第2回わげで作った料理レシピコンテスト



「大豆ミート」を使ったレシピを募集！



大豆は高たんぱく、低カロリーで栄養豊富な食品です。大豆を加工して長期保存も可能な大豆ミートは、工夫次第で様々な料理にアレンジが可能です。今年は健康食品としても注目されている大豆ミートを使用したレシピを募集します。詳細は下記をご確認ください。

【募集期間】 令和3年9月1日(水)～11月5日(金)

【募集内容】 「大豆ミート」を使用したレシピ



大豆ミート※(ミンチタイプのもの)を使用し、主食・主菜・副菜・おやつのおよそ1品料理

※道の駅やスーパーなどで販売している大豆ミート

【応募資格】 町内外在住の方どなたでも応募可能(部活動やサークル、各種団体、企業単位でも応募可能)

【応募方法】 応募用紙を古殿町ホームページでダウンロード又は応募先で受け取り、各項目を記入して提出 ※1人2点まで応募できます(氏名、ペンネーム、年齢、住所、電話番号、職業、レシピ名、アピールポイント、材料及び分量、作り方、出来上がり写真)

小中学生や親子での申し込みもOKです！



【応募先】 担当窓口へ直接提出又は郵送・メールでの提出

1. 古殿町健康管理センター 〒963-8304 古殿町大字松川字横川94番地1
2. 古殿町産業振興課 商工観光係 〒963-8304 古殿町大字松川字新桑原31番地
3. 古殿町料理レシピコンテスト専用メール

wage-kitchen@town.furudono.fukushima.jp

※応募作品の取り扱いについて

応募いただいた書類等に関する権利は、町に帰属するものとし、応募作品等は広報、普及啓発のために、印刷、展示、HPでの公開等に使用させていただきます。

選考方法については下記のQRコード、古殿町ホームページ、主催場所へご確認ください。



古殿町わげレシピ

検索

【お問い合わせ】 古殿町健康管理センター TEL 53-4038
産業振興課 商工観光係 TEL 53-4620

