

## 4月は National Soy Foods Month



4月は National Soy Foods Month です。これまで以上にもっともっと多くの人々が大豆を楽しむようになりました。豆乳、ソイバーガーやソイチーズを購入する人がこれまで以上に増えています。アメリカ大豆協会 (American Soybean Association ASA)は、全メンバーに地域の食料品店を歩き、大豆食品を探すように奨励しています。

乳製品コーナーではいろいろなフレーバーを持つ豆乳が見受けられます。おいしいソイナッツ(炒り大豆)は菓子セクションのヒマワリの種の近くにあります。枝豆はファストフード店のサラダでも使われており、大豆スパゲッティは最近の給食の人気メニューとなっています。

大豆には様々な健康効能があり、それが大豆の人気と利用を増大させています。大豆を食べるとコレステロールが下がる効果がある事が知られています。また、心臓病や腎臓病、癌や骨粗鬆症や糖尿病などの特定の疾病の予防を助ける可能性があります。たんぱく質が空腹感を遅らせるため、大豆食品は体重管理にも良いと考えられています。

次回食料品店やレストランを訪れるとき、または、家庭で料理をする時に、食事に大豆を取り入れる方法を考えてみてください。あなたも、大豆の栄養と健康面から恩恵を受けている人々の仲間に加わってください。

Soy Foods Month と大豆食品一般に関する詳しい情報は、[www.soyfoodsmoonth.org](http://www.soyfoodsmoonth.org) を閲覧下さい。

**ASA Weekly Leader Letter より抜粋**

## April is National Soy Foods Month



April is National Soy Foods Month and now more than ever, more and more people are enjoying soy. Soymilk, soy burgers and soy cheese are showing up in consumers' shopping carts now more than ever. The American Soybean Association (ASA) encourages all members to take a stroll through a local grocery store and look for soy foods front and center.

Soymilk can be found in a multitude of flavors in the dairy section and tasty soy nuts show up near sunflower seeds in the snack food aisle. Today, edamame (the green soybean) embellishes salads at fast food

restaurants and soy spaghetti is a well-liked entrée on school lunch menus.

Soy offers many health benefits and that is positively impacting the popularity and use of soy. Eating soy has been known to lower cholesterol. It may also help in the prevention of certain illnesses such as heart disease, kidney disease, cancers, osteoporosis and diabetes. Soy foods are an excellent choice for weight management as protein helps delay feelings of hunger.

So the next time you are in the grocery store, at a restaurant or at home cooking a meal, look for ways to incorporate soy into your diet. Join a growing number of people who are benefiting from the nutritional and health advantages of soy.

For more information about Soy Foods Month and soy foods in general, visit [www.soyfoodsmoonth.org](http://www.soyfoodsmoonth.org).