

小さなつぶに大きなパワー!! お豆をたくさん食べよう

【豆の栄養】

たんぱく質

- ・筋肉や骨など体を作ります。
- ・細胞の生まれ変わりを助けます。

食物せんい

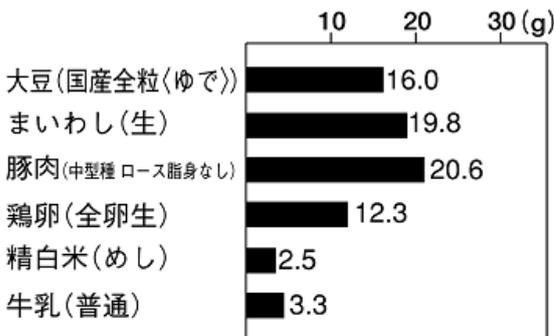
- ・おなかの調子をととのえます
- ・体の中の不要な物や病気の菌を体の外に出しま

カルシウム・鉄

- ・骨や歯を強くします。
- ・血液のもととなり、貧血を防ぎます。



《たんぱく質の量を比べてみよう》



大豆は植物性のため、肉や魚などの動物性食品と比べると、脂質が少なくヘルシーな食品です。

脂質やコレステロールを気にすることなく、良質なたんぱく質がとれるスーパーフードです。

【大豆から作られる食べ物】

