

1月16日（金）

きょうは、“ポークビーンズ”にたっぷり使われている「**大豆**」についてのお話です。

大豆一粒には、いろいろな栄養素が詰まっていて、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛や銅などのビタミンやミネラルがたっぷりです。また、「**大豆**」は肉と同じくらいの量のたんぱく質を含んでいることから“**畑の肉**”とも呼ばれます。さらに、“イソフラボン”と言われる、骨がスカスカになってしまい、折れやすくなる病気である「**骨・粗しょう症**」という病気を防いでくれる栄養もたっぷりですので、残さずにしつかり食べましょう。