

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、残さずにしっかり
食べましょう。