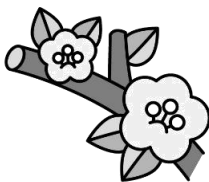


こんだてメモ



平成29年2月
福生市学校給食センター



まめ ささ にほんじん けんこう 豆が支える日本人の健康！

～昔から日本で食べられてきている「豆」。豆を食べると、私たちにとって体に良いことがたくさんあります！～

1. 脂肪のとりすぎを抑えます！

豆はおもにたんぱく質や糖質を多く含み、脂肪は少なめです。ですので、豆をたくさん食べると脂肪のとりすぎを防ぐことができます。

2. 不足しがちな栄養素を補います！

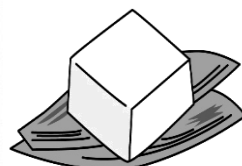
体の中で、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1。豆にはこのビタミンB1が含まれています。体内のビタミンB1が足りなくなると、エネルギーがうまく作れなくなり、疲れやすくなってしまいます。ほかにも亜鉛などが含まれており、体内の亜鉛が足りなくなると、味がわかりにくくなったりします。

3. 食物繊維の不足も補えます！

食物繊維は、排便の良くしたり、血液の流れを良くしたりしてくれます。乱れた生活習慣が原因の一つでもある心臓病、糖尿病、動脈硬化症、大腸がんなどの「生活習慣病」の予防にも、食物繊維は役立ちます！

まの なかま たいす たいす つく
豆の仲間的大豆。大豆から作られる
しょくひん
食品はいろいろあります。みなさん
はいくつ知っていますか？

だいず せいひん 大豆製品



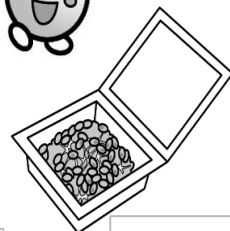
とうふ



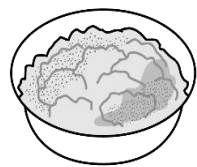
ゆば



きなこ



なっとう



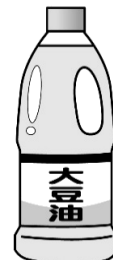
おから



しょうゆ



みそ



だいず
あぶら

