

【大豆】

大豆は畑の肉と呼ばれるほど^{えいよう}栄養が^{ほうふ}豊富な食材です。

^{きんにく}
筋肉をつくる→たんぱく質

エネルギーの^{みなもと}源 →^{ししつ}脂質

病気から^{からだ}身体をまもる→ビタミンE

コレステロールを^と溶かす→レシチン

女性のホルモン→イソフラボン

^{べんぴ}便秘の^{かいしょう}解消 →^{とう}オリゴ糖

^{ほね}
骨をつくる→カルシウム

