

大豆の豆知識

～大豆は更年期の症状を緩和し生活習慣病のリスク軽減～

おからの効果

おから栄養成分(100g当たり)

食物繊維

- ・便秘予防
- ・体内の有害物質(コレステロール)などを吸収、排泄
- ・満腹感が持続する。

サポニン

- ・血と血管を若返らせる
- ・肥満予防
- ・抗酸化作用

大豆レシチン

- ・総コレステロール低下

オリゴ糖

- ・ビフィズス菌を増殖

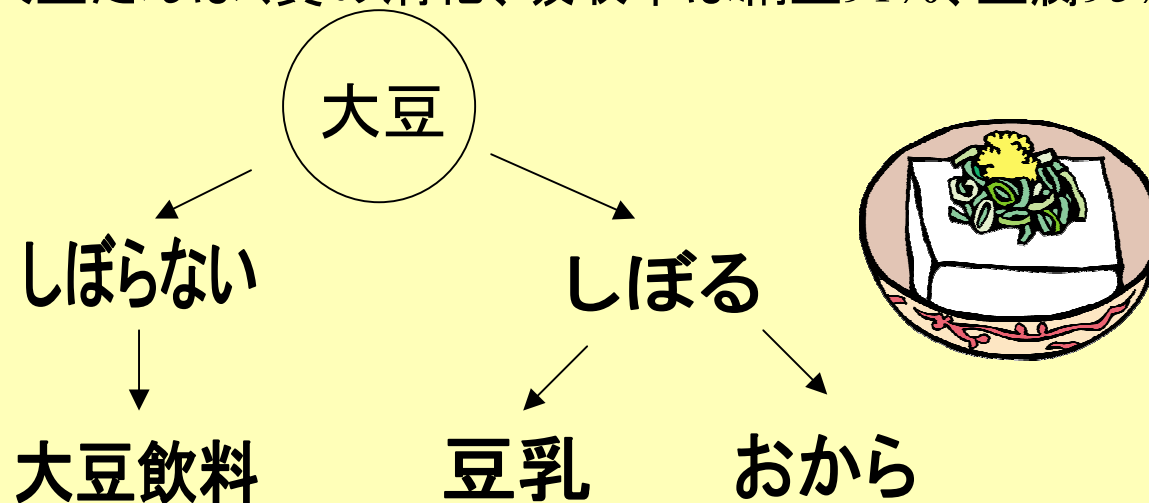
イソフラボン

- ・骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維
84kcal	4.8g	2.4g	10.9g	7.8g

畑の肉

- ・良質のたんぱく質を豊富に含み肉や卵に負けない
- ・大豆たんぱく質の消化、吸収率は納豆91%、豆腐95%



豚肉について

栄養成分

ビタミンB1が豊富
(牛肉の10倍!!)で
タンパク質も豊富だブヒ

カロリーが
気になる人は...

低脂肪 低カロリー
のフィレやももが
おすすめ。
バラは、下茹でして
脂抜きすればヘルシー。
脂身だけ残すワザも。

効能

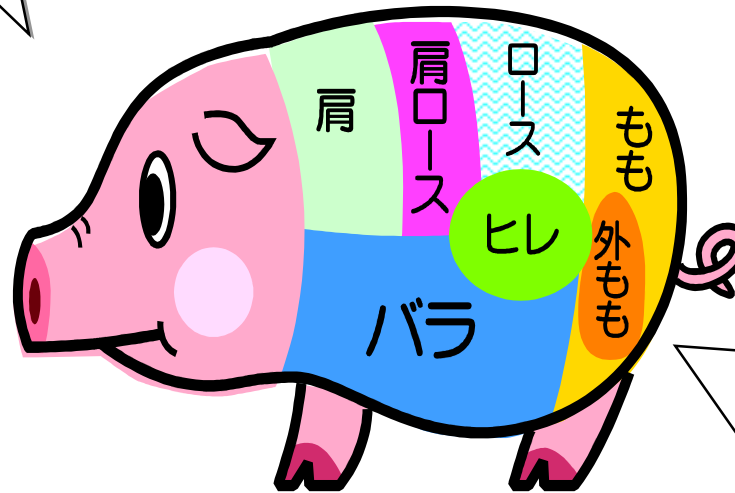
ビタミンB1

疲労感 や **イライラ** に有効

- ・成長を促進させる
- ・糖質（ご飯、パン、砂糖など）の分解を助ける
- ・脚気を防ぐ

タンパク質

丈夫な細胞 を作るので
内面から **若さを保つ**



おすすめメニュー

豚丼 がおすすめ!!
あとは **黒豚カツ** も
おすすめだブヒ。