

27

大豆製品を
積極的に食べよう



豆腐や納豆、味噌などの大豆製品は、タンパク質をはじめ、脂質・ビタミン・ミネラル類が豊富に含まれ、天然のサプリメントと言われるほど、栄養価が高い食品です。毎日の食事に積極的に大豆食品を取り入れましょう。