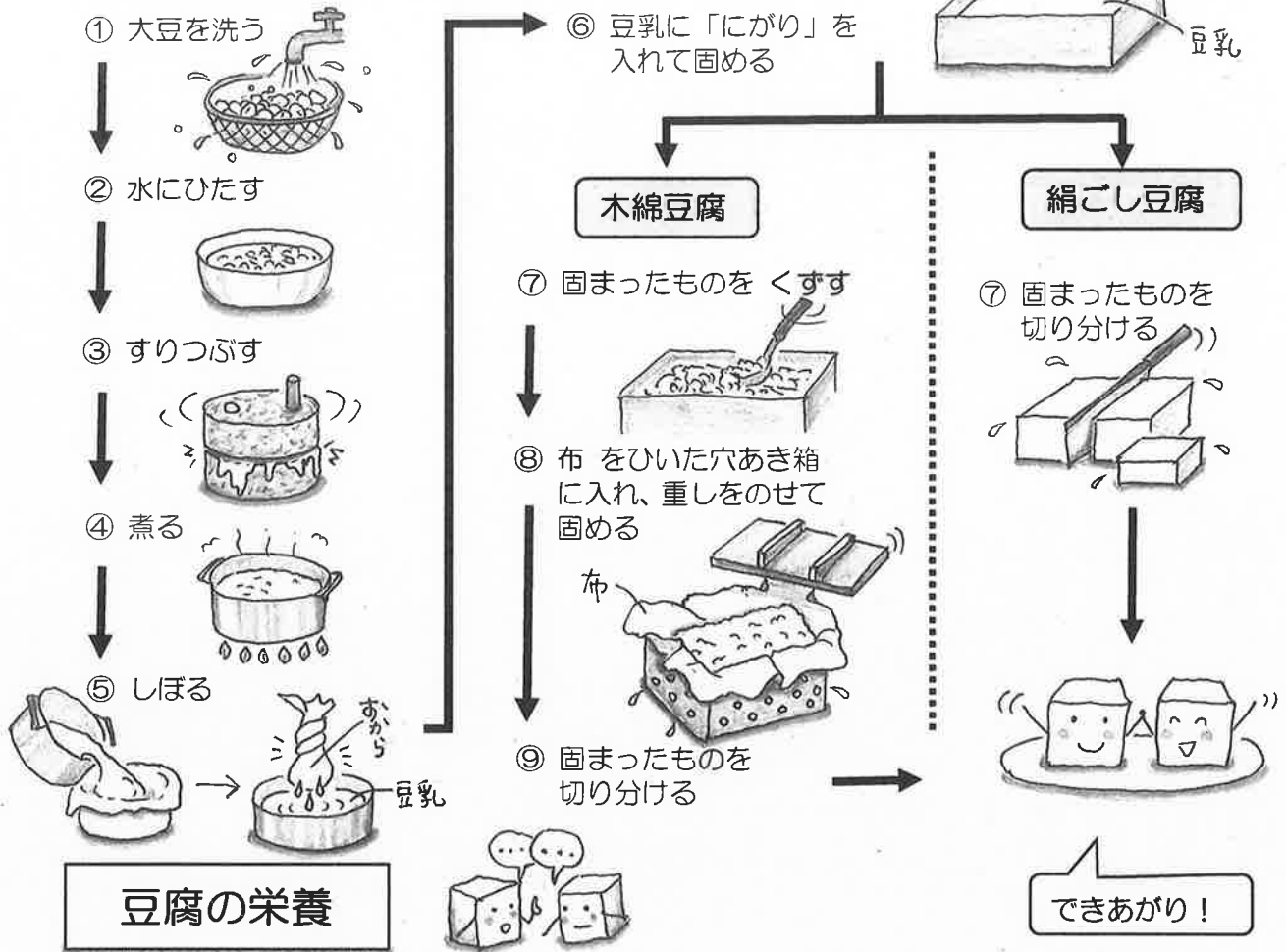


豆腐の作り方



豆腐は、大豆をすりつぶして作っているので、とても消化が良く、胃腸に負担をかけることなく、大豆の栄養をとることができます。

どんな栄養があるかといえば・・・

- ・植物性タンパク質 → 血液や筋肉の材料。血中コレステロールを減らす。
- ・カルシウム → 骨や歯の材料。
- ・イソフラボン → 骨を丈夫にする。女性ホルモンと似た働き。
- ・大豆レシチン → 肝臓の健康を守る。
- ・ビタミンB群 → 皮膚・髪・爪の健康を守る。疲労回復 など

植物性タンパク質やカルシウムなど大豆本来の栄養をとりたい場合は、「木綿豆腐」を。

水溶性の栄養、ビタミンB群は、水気をしぼらない「絹ごし豆腐」に多く含まれます。

