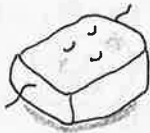
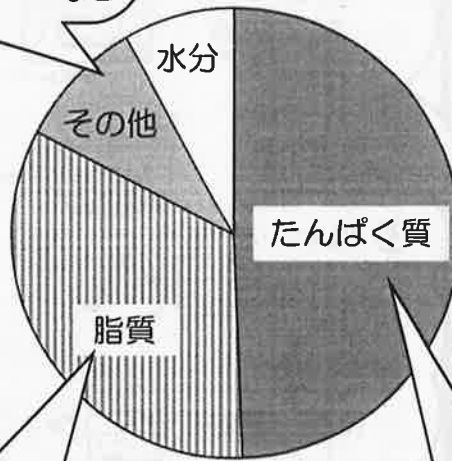


高野豆腐の栄養

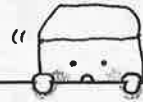
カルシウム（骨を丈夫にする）
鉄分（貧血予防）
亜鉛（肌の状態を良く保つ）
ビタミンE（老化防止）
食物せんい（腸を整える）
レシチン（脳の活性化）
など



種類いっぱい
覚えられへん...



脂質の約80%が、
体に必要な『不飽和
(ふほうわ)脂肪酸』で、
血管を健康に保ち、
高血圧や血管がつまる
のを予防する働きが
あります。



“これ
おずがいわ...”

このたんぱく質の約30%にあたる『消化されにくいたんぱく質(レジスタントプロテイン)』の働きがすごい！

血糖値の上昇やコレステロールの吸収を防ぐ作用があるとして大いに注目されています。

特に高野豆腐に多く含まれているのですが、それはなぜかという、豆腐を凍らせることによって、たんぱく質が消化されにくい形に変化するからだそうです。

高野豆腐を食べると、多くの種類の栄養をバランスよくとることができます。また、上にも書いてあるように、生活習慣病の予防になるのはもちろんですが、成長期に必要なカルシウムや鉄分、そして筋肉を作るたんぱく質を豊富に含んでいるので、みなさんにはぜひ食べてほしい食材です。

明日の給食でしっかり食べてくださいね！

