

令和8年2月20日 金曜日



令和8年2月20日 金曜日



植物性たんぱく質 「豆腐」

豆腐 は大豆から作られている食品です。大豆や豆腐のような大豆製品は筋肉や血、皮膚、臓器などを構成するたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれています。

大豆と同じ量のたんぱく質をお肉から摂取しようとすると、脂質も多く取ってしまいます。大豆、大豆製品はお肉に比べて脂質も少なくヘルシーです。

また、カルシウムも多く含むので、成長期で体を作る時期にある中学生にも意識して食べてほしい食品です。

