

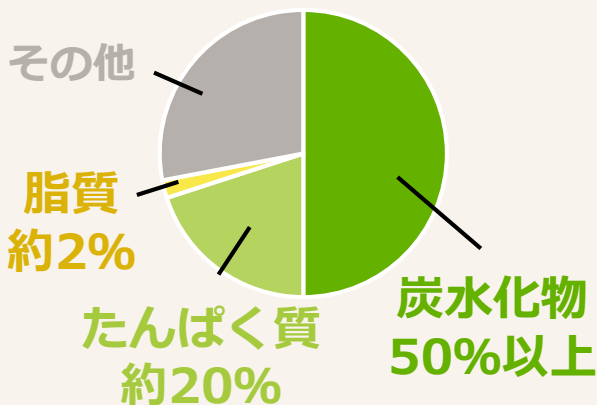
豆

のまとめ知識

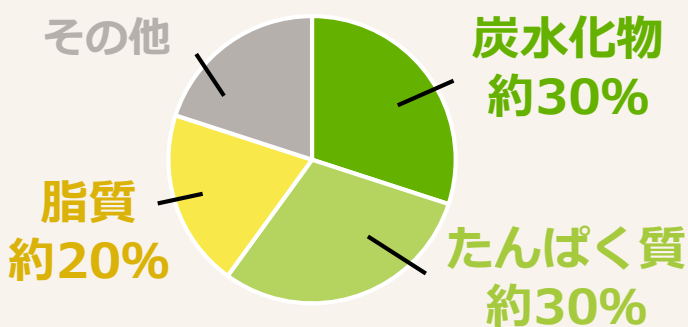
日本人にとって、古くからなじみの深い食材である豆。豆腐や納豆、味噌、醤油といった加工品の原料としてだけでなく、和菓子づくりにも欠かせません。さらに節分などの行事にも用いられ、日本人の暮らしの中に息づいてきました。

炭水化物グループ

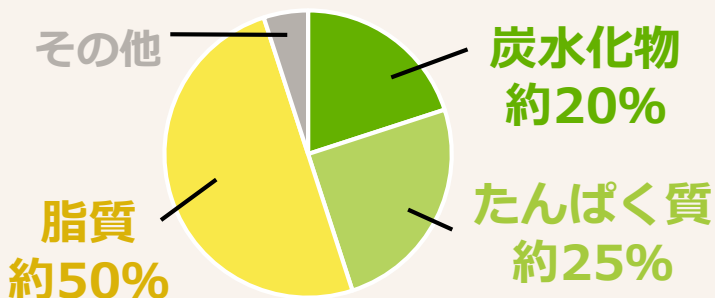
(小豆・ささげ・いんげん豆・えんどう・そら豆)



脂質グループ (大豆)



脂質グループ (落花生)



ひと粒ひと粒は小さいですが、**栄養価に優れて**おり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりはもちろん、美容にも効果がある豆。普段の食生活にぜひ豆を取り入れてみませんか。

豆には**3大栄養素**の**たんぱく質**、**脂質**、**炭水化物**が含まれており、それぞれの構成割合によって**炭水化物グループ**と**脂質グループ**に分けられます。

どちらのグループにも、**生体機能の維持・調整に必要なミネラル類**
糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB群
ポリフェノールなどの**機能性成分**
便秘の予防・改善に役立つ食物繊維
が豊富に含まれています。