

豆腐について

豆腐は、お肉に比べて低カロリーで水分が多く満腹感が得られるため
ダイエットに向いています。

更に、豆腐は健康を増進し老化を遅らせる栄養素を
備えているため長寿食と言われています。



◎たんぱく質

豆腐に含まれるたんぱく質は非常に良質なたんぱく質です。

筋肉や骨の主成分になるため、不足すると

体力、免疫力、思考力など体全体の機能の低下を引き起こします。

◎イソフラボン

女性ホルモンに似た効果があるため更年期障害で起こる、

高血圧、循環器リスクの軽減が期待されています。

乳がん、胃がん、前立腺がんの予防効果があると言われています。

湯豆腐や味噌汁、鍋に入れて
手軽に食べることができるので
たくさん食べてくださいね。

