



10月13日は
豆の日

おいしい! 栄養たっぷり! 「豆」を食べよう。

糖質をエネルギーに変えるビタミンB1

脂質をエネルギーに変えるビタミンB2

たんぱく質の分解を促すビタミンB6

ミネラル、ポリフェノールが豊富、

食物繊維はごぼうの2倍。

家族みんなの健康のために

栄養豊富な豆類を食べましょう。



小さな豆から大きな健康

(一社) 全国豆類振興会
mame-no-hi.jp