



10月13日は
豆の日

小さな「豆」から 大きな健康。

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。