

小さな豆から大きな健康
全国豆類振興会

10月13日は 「豆の日」

古来「十三夜」の月見は収穫に感謝する意を込めて、「豆名月」といわれました。その故事にちなんで10月13日を「豆の日」としました。



ビタミン

ミネラル

食物繊維

ポリフェノールが

たっぷり。

**豆は栄養
バランスのよい
健康食品です。**

