

本当にすごい!! おみそで健康



写真はイメージです

みその栄養の中心となるのは、大豆です。
大豆のたんぱく質は、酵素によって加水分解され
約30%がアミノ酸になります。
その中には、必須アミノ酸8種すべてが含まれています。
他に炭水化物、脂質、灰分、ビタミン、カリウム
マグネシウム、繊維質など、たくさんの栄養素も含まれます。
一つの食品で、これほど多くの栄養を含むものは
例がありません。

みそ健康づくり委員会 発行『みそを知る』より引用

marukome