

# 本当にすごい!! おみそで健康

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。



写真はイメージです

みそ健康づくり委員会 発行『みそを知る』より引用

**marukome**