

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。