

ちよびとコラム

# 10月12日は 豆乳の日

豆乳には、大豆イソフラボンや大豆たんぱく、ポリフェノールの一種であるサポニンなどの健康成分が含まれています。これらの成分は美容にも適しているため女性には嬉しい食材です。糖質が気になる方は無調整や砂糖不使用、低糖質のものがオススメです。



(P.N. ミナ フジコ)