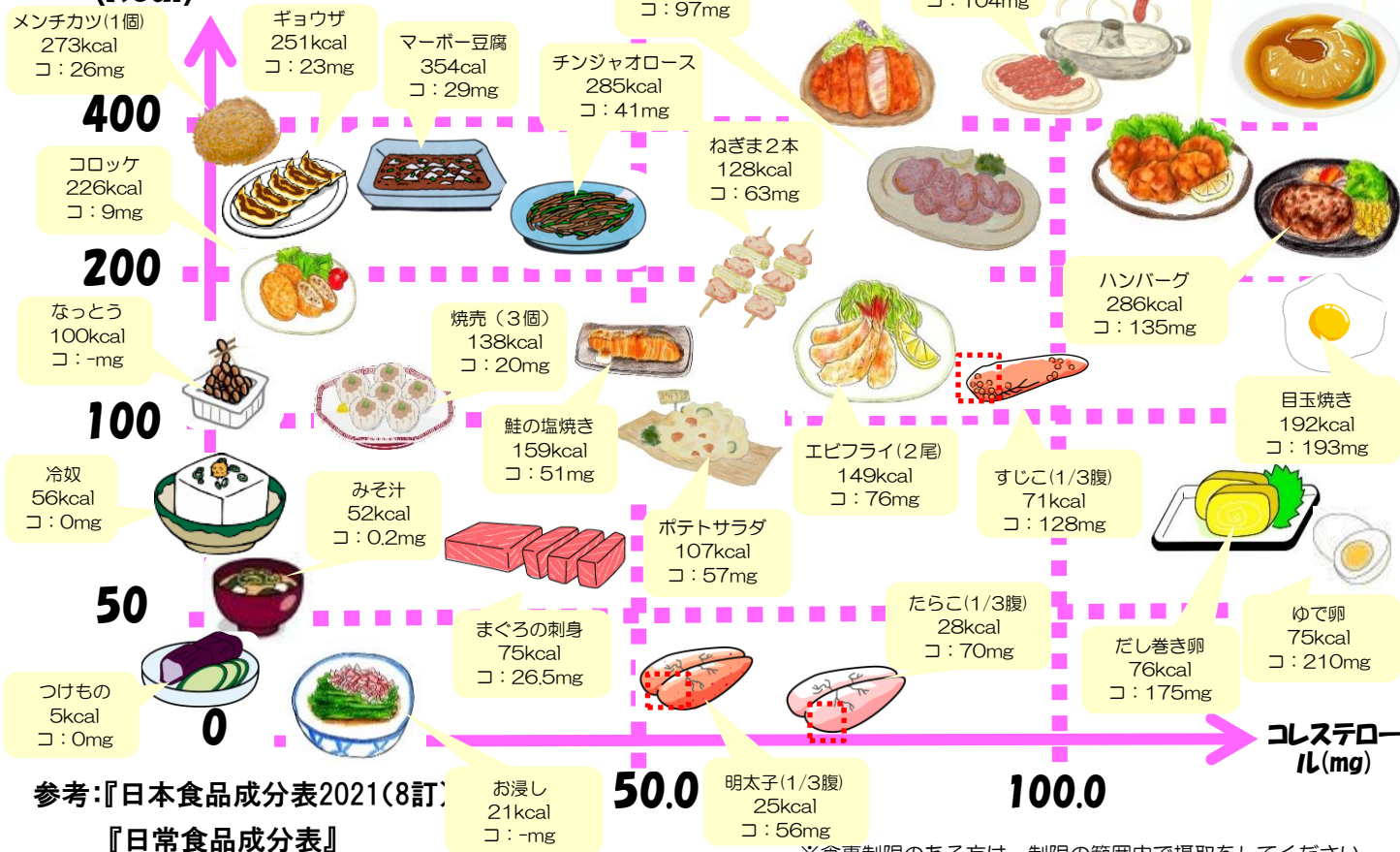


肥満や減量中の方、カロリーをおさえたい方へ おかずのカロリー&コレステロールマップ

肥満やメタボ・・・改善には
カロリーとコレステロールを
おさえることも重要です。
☑チェックしてみましょう。

できることから
はじめよう！

エネルギー (kcal)



参考:『日本食品成分表2021(8訂)』
『日常食品成分表』

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

豆苗

豆苗は、エンドウ豆の若菜で、中国が原産で、当時は、管理が難しく、一部の高貴な身分の人しか食べられない高級食材でした。日本に登場したのは日中国交正常化以降(1970年代以降)で、1995年頃から水耕栽培されるようになると、年間を通して安定的に市場に並ぶようになりました。β-カロテンなどのビタミン類が豊富な野菜。豆苗は、上部をカットして料理に使った後、残った豆と根を水につけておくと、1週間から10日で再び収穫できる、エコな食材です。

