

こお とうふ

それは？！ 凍り豆腐！



『凍り豆腐』とは、豆腐を脱水・凍結後、乾燥させたもので、『高野豆腐』ともいわれ、鎌倉時代の冬期、外に豆腐を放置したことより、製法が発見されたと言われています

栄養的・保存的にも優れているため古来より貴重な食品として扱われてきたようです

～凍り豆腐の栄養～

★たんぱく質

臓器・筋肉・皮膚・毛髪などを
作る働きがあります
また、エネルギー源ともなります

★カルシウム

丈夫な骨・歯を作る働きがある
他、神経を鎮めてくれる作用が
あります

★鉄分

赤血球を作るヘモグロビンの
成分です
不足すると、鉄欠乏性貧血を
招きふらつき・頭痛を
起こし易くなります



★亜鉛

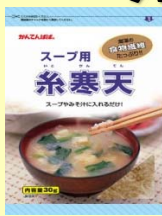
味覚の正常化をはじめ、皮膚や
毛髪を健康を促進します
その他、免疫力アップ・
アルコールを分解する働きが
あります

～知っててお得！豆知識～



凍り豆腐＋野菜：野菜に含まれるビタミンCが、凍り豆腐の鉄分の吸収を高めてくれます♪

～今月の商品紹介～



食物せんいが
たっぷり!!!
スープ・味噌汁
和えものに♪♪

¥442(税込)

栄養のはなしは、
パルス薬局の管理栄養士が
作成しております！
次回もお楽しみに♪♪♪