



むかし まめ みなお
昔からたべつがれてきた豆を見直そう

まめ 豆にはたんぱく質や食物せんい、ビタミンB群、カルシウム、鉄などがふくまれています。特に、どの豆にも多くふくまれているのが食物せんいです。



にほんいがい せかいじゅう まめ みる た
日本以外でも、世界中でさまざまな豆が古くから食べられています。

