

#### Q4. 栄養と機能性

大豆は栄養価が高く「畑の肉」と呼ばれています。枝豆にも同様にたんぱく質のほか、カルシウム、ビタミン類、食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。特に葉酸が多く含まれ、体の成長、貧血の予防、生活習慣病等に効果があると言われています。

