

栄養科だより No.5

今回は食品のエネルギー大豆・大豆製品です。



大豆(国産) 10g 42Kcal

豆乳 200cc 92Kcal

豆乳(調整豆乳) 200cc 128Kcal

きなこ(全粒大豆) 大さじ1杯6g 26Kcal

木綿豆腐 100g 72Kcal

絹ごし豆腐 100g 56Kcal

焼豆腐 100g 88Kcal

厚揚げ 100g 150Kcal

がんもどき 1個(30g) 69Kcal

高野豆腐 1枚(16g) 85Kcal

納豆 100g 200Kcal



大豆は「畑のお肉」と言われ、
タンパク質を多く含み、
必須アミノ酸をバランスよく含んでいます