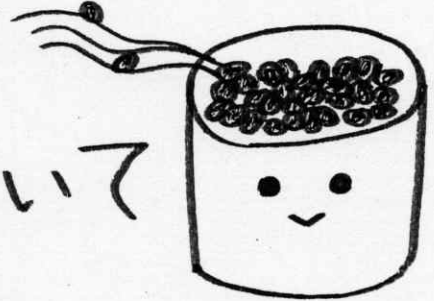


# ランチメール


にがて ひと  
苦手な人もいるかな?

2022.12.6

## 納豆なっとうについて



なっとう む だいず  
納豆は、蒸した大豆にからつくられる、  
にほん でんとう てき はっ しょくひん  
日本の伝統的な発酵食品です。

なっとう おお ぶく  
納豆に多く含まれているビタミンB2は、  
たんすいか ぶつ し しつ  
炭水化物・脂質(きーくん )、

たんぱく質(あかどん )がエネルギーに  
か  
変わるのをサポートしてくれます。

だいず くら  
ゆでた大豆と比べて、ビタミンB2の量は りょう  
なんと6倍! 発酵食品は免えき力を りよく  
たか  
高めて、ガゼをひきにくくしてくれます。