

素朴なギモン-3a2-

粒納豆とひきわり納豆 とどちらが栄養あるの？

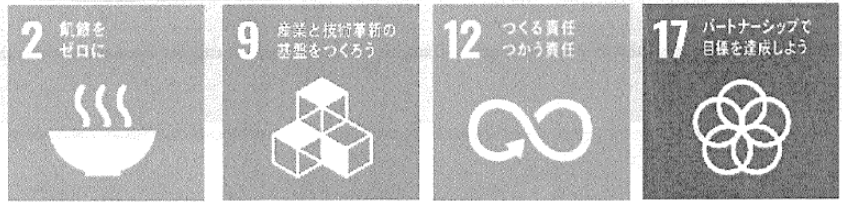
粒納豆

- 大豆丸ごとなので食物繊維が多い
- 消化しにくい
- 腸内環境を整えたい方にお勧め

ひきわり納豆

- 表皮を取り除いているので消化しやすい
- 割った大豆の断面にも納豆菌がかかっているのでは？
- トウキョーセリが多い。

どちらが栄養あるの？
おススメは？
どうせ...



(株)豆紀エム(SDGs)の取り組み

- 国産大豆の使用比率6割以上(大手メーカー:2~3割前後)
- フロー削減・バイオマス包材の使用など試行錯誤しながら継続
- 廃棄包材、段ボールはリサイクル
- 選別後の大豆・表皮は養鶏場で飼料として利用
- 排水・汚泥を野菜・牧草を育てる堆肥として利用



『極力ゴミを出さない!自然界に流さない!』

●地域の委員さんにふだんどの様に納豆を食べているか聞いてみました。

- おそばやお蕎麦を入れる。キムチを入れる事も
- タレ、辛子・粗ねり、生卵を入れて粘りが出るまでよくかき混ぜて熱々のごはん!
- おそばには水+納豆+きずみありを混ぜ、そばつゆをかけたいただきます。
- 納豆+キムチ+豆腐 納豆のタレとごま油で味付。高たんぱく低カロリー!!
- 納豆がおいしいので何も加えず(タレ付)シンプルに熱々のごはん。こめか一番!!

楽しく一緒に「100歳委員さん」をやってみませんか?

110160-70の組合員さんなら
老若男女 聞いてね!!
どなたでも!!

自分のために、子どものために、家族のために「知っておくこと」は大切
知らないでいるより、知って選択ある... 元気に元気に!!

自分の目で見て、耳で聞いて 分からないことなど、一緒に聞いてみませんか?

一例は...

オンライン学習会
食や環境、平和な社会
暮らしに身近なことを学び
いば

自宅で試食会
お好み商品も
実際に食べて食感の感想

おうち集会所に集まって
色々おしゃべりある事も!!

オンラインで産地の生産者
さんと交流

オンラインで工場見学 etc...

自宅に居ながら学習することも可能になりました。
忙しいから...と悩んでいた人も 是非はお問い合わせ!!

「オンライン・100歳委員会第一からんわー」という方も大丈夫...
オンライン(ZOOM)等からキリから学習ができます。

<お問い合わせ先> 組合員センター

- 074-7011 0120-299-070
- Fax 0120-299-230
- 携帯:PHS03 072-856-7671 (有料)
- (火~金 9:00~18:00 A土日 9:00~17:00)

*受付した個人情報 は委員さんより連絡をご希望の場合に限り使用いたします。

発行 =
お電話 110160-70
福島地域活動委員会