

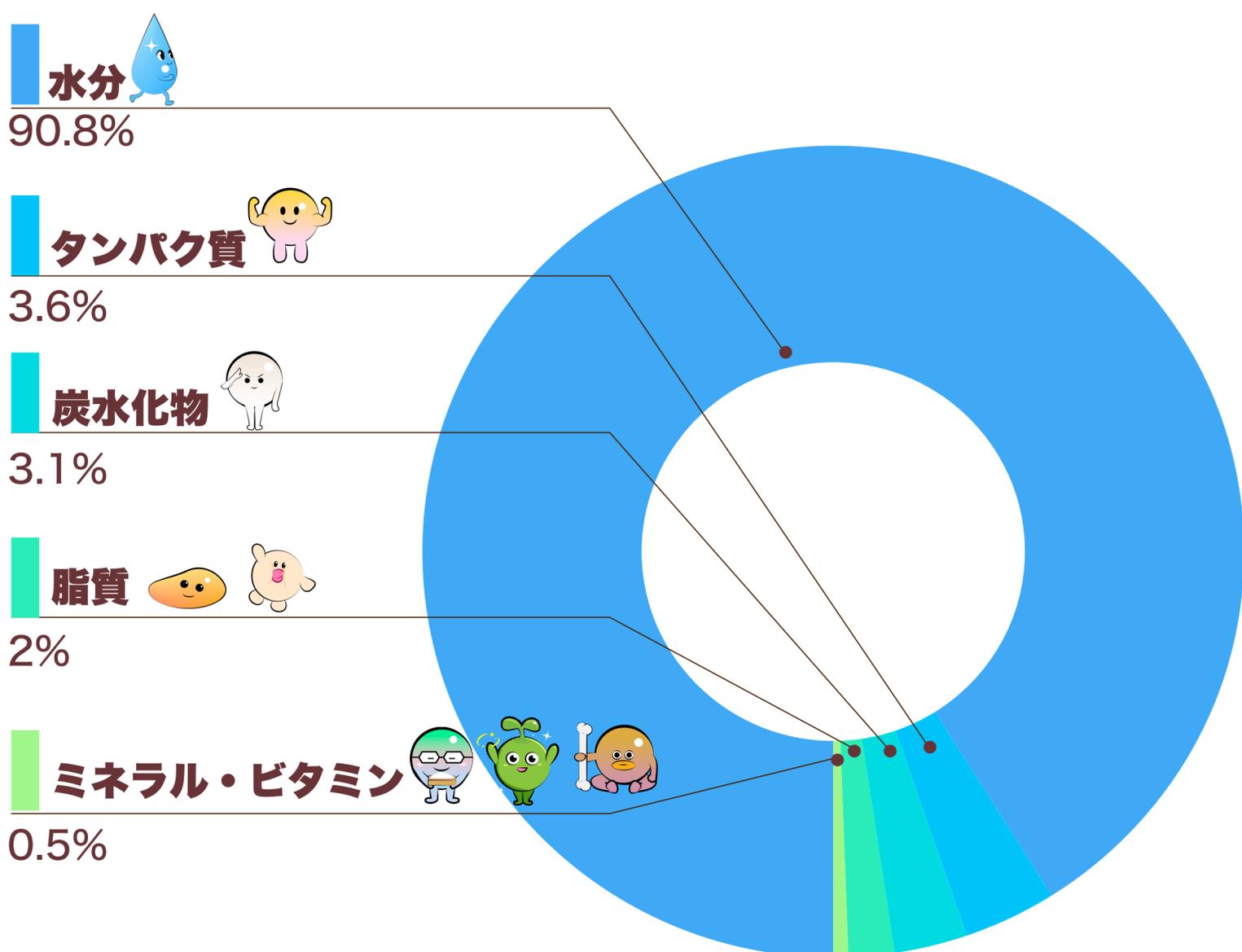
豆乳の栄養カタログ

soymilk nutrition catalog

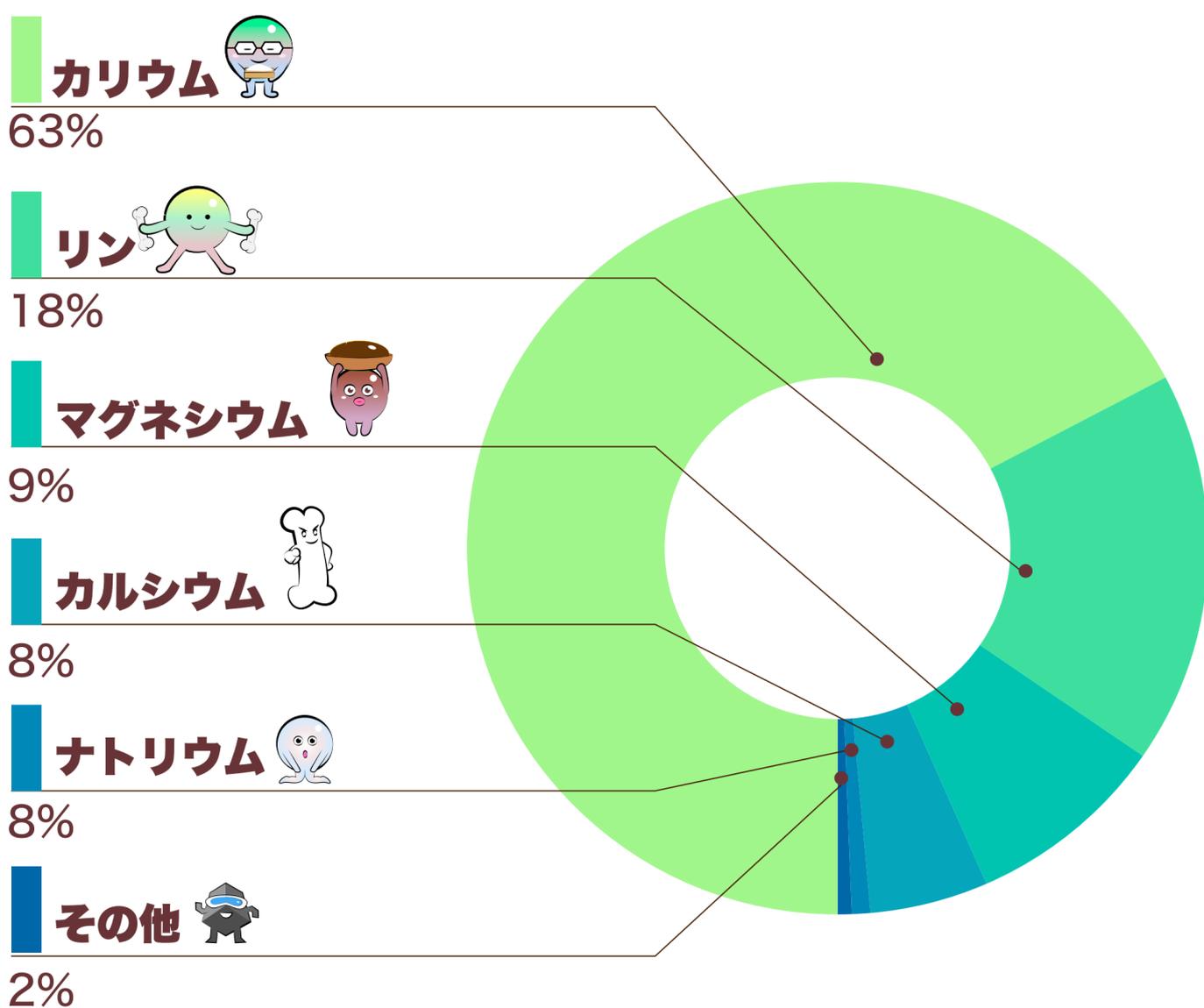


栄養成分割合

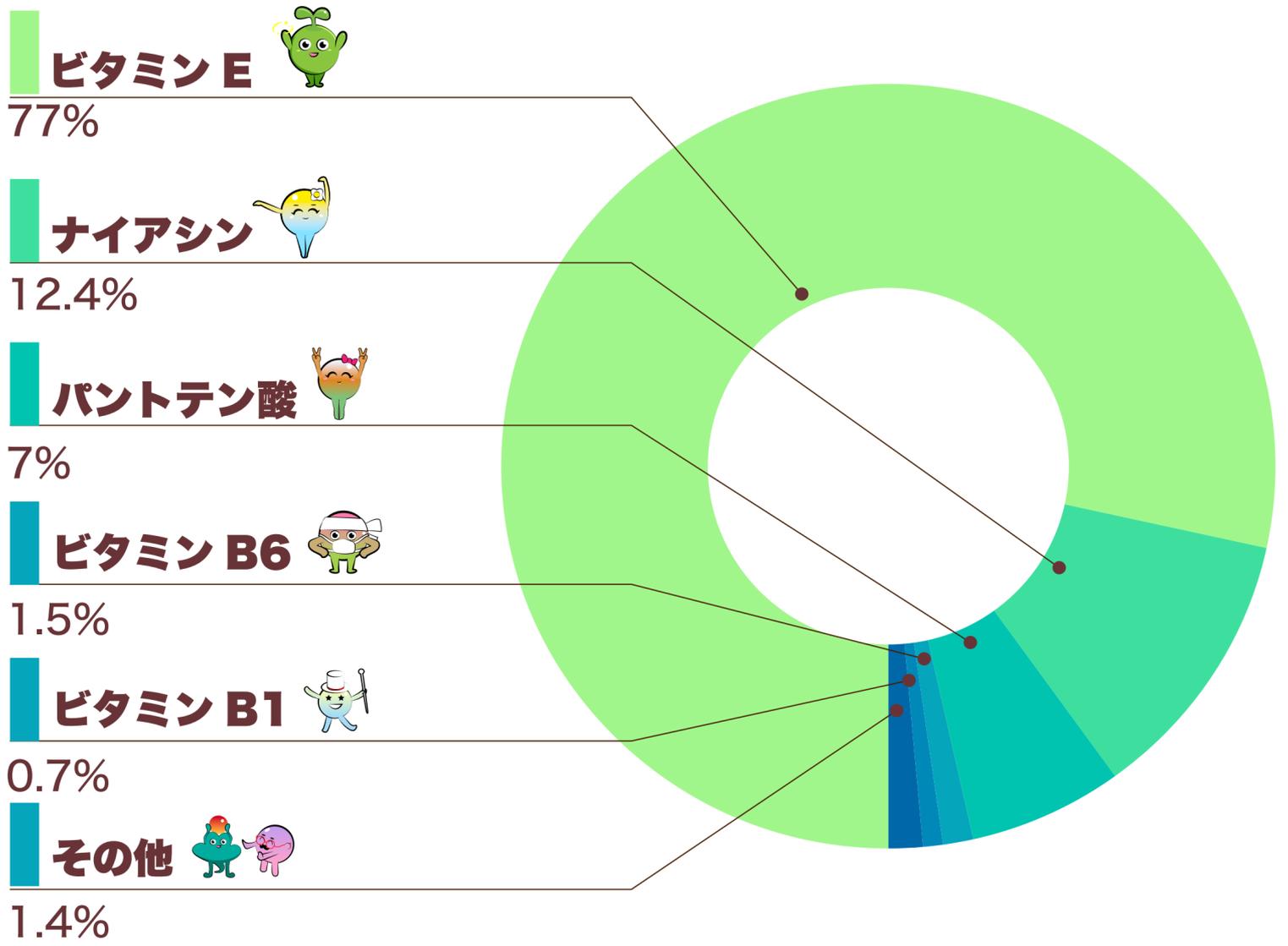
Nutrient component ratio



ミネラル成分割合



ビタミン成分割合



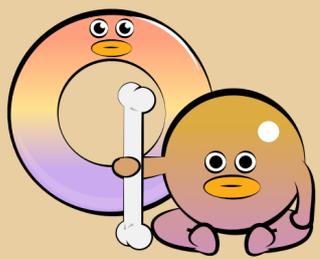
栄養と効果一覧 List of nutritional effects



タンパク質
Protein

血液や筋肉をつくってくれる

Builds blood and muscle



大豆イソフラボン
Nattokinase

肌にハリを与える

Give firmness to the skin



炭水化物
Carbohydrate

体のエネルギーになる

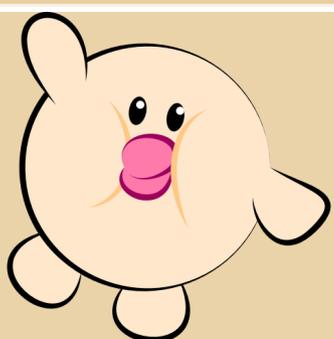
Energy for the body



レシチン
lecithin

頭が良くなる

Get smarter



脂質
Lipid

エネルギーになる

Become energy



カリウム
Potassium

摂りすぎた塩分を出す

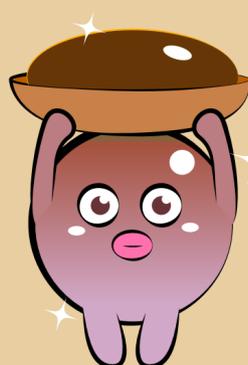
Get rid of excess salt



リン
Rin

骨や歯の材料になる

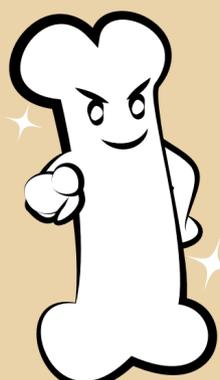
Become material for bones and teeth



マグネシウム
Magnesium

血をサラサラにする

Lower blood pressure



カルシウム
Calcium

骨をつくる

Make bones



ナトリウム
Sodium

水分バランスを良くしてくれる

Improves water balance



鉄分
Iron

血液に酸素を運ぶのを助けてくれる

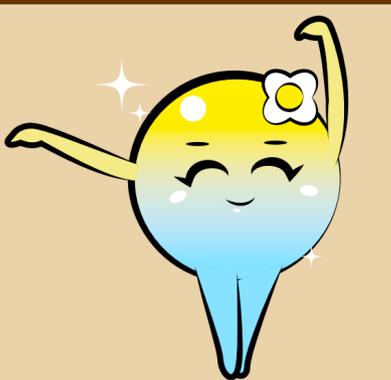
Helps carry oxygen to the blood



ビタミンE
Vitamin E

老化を防ぐ

Prevent aging



ナイアシン
Niacin

皮膚や粘膜を健康に保つ

Keep skin and mucous membranes healthy



パントテン酸
Pantothenic acid

善玉コレステロールを増やしてくれる

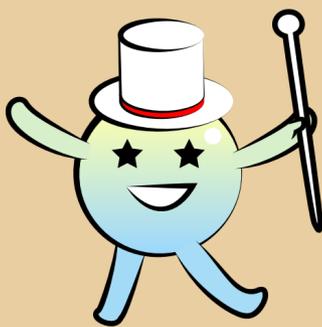
Increases good cholesterol



ビタミン B6
Vitamin B6

赤血球をつくってくれる

Makes red blood cells



ビタミン B1
Vitamin B1

ブドウ糖をエネルギーに変えてくれる

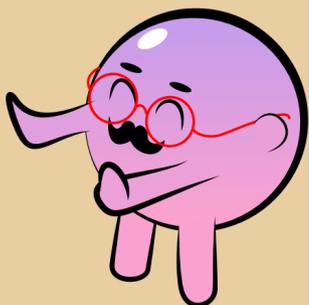
converts glucose into energy



葉酸
Folic acid

血液の材料になる

Become part of blood

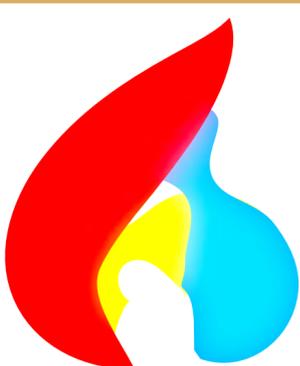


ビタミン B2
Vitamin B2

皮膚や粘膜を健康に保つ

Keep skin and mucous membranes healthy

カロリー
calorie



44 kcal/100g