

レインボーバードランデヴーでは、  
植物性の食材だけでご飯を作っています。

植物性の食材だけというと、よく心配されるんです。  
「タンパク質が足りないんじゃない？」



実は、植物性の食材にもタンパク質はけっこうあるんです。

可食部 100g あたりのタンパク質 (g)

玄米ごはん



2.8g

ゆでた大豆



16g

木綿豆腐



6.6g

一日に必要なタンパク質量の目安は「体重 × 0.8」  
例えば、体重 50kg の人で 40g ですから、  
組合せて食べれば、植物性の食材だけでも十分に  
必要なタンパク質の量・質をまかなうことができます。  
組合せのポイントは実に簡単。「穀物と豆」！



「穀物と豆」の組合せは、世界中の伝統食になっています。  
中南米でコーンとキドニー豆、アフリカなどで小麦とレンズ豆、  
日本ではもちろん「お米」と「大豆」♪  
気候や文化が違ってても、  
みんな「穀物と豆」を食べてきたんですね。

いくらベジのごはんといっても、  
「ずーっとほうれん草だけ！！」では続きません。  
色んなベジ食材で、楽しく\*美味しく♡ 食べましょう！