

注目食材 『大豆』

特有成分：大豆レシチン・サポニン・イソフラボン

♪代表的な効能♪

コレステロール値、血圧値の正常化、
動脈硬化・心筋梗塞の予防、
体脂減少、肥満・脂肪肝の解消、
骨粗鬆症予防、免疫力UP

更に

必須アミノ酸、鉄分、

ビタミンB2、カリウム、

食物繊維・オリゴ糖 もたっぷり！

大豆の中には
「トクホ」に利用されている成分たちも、
たっぷり含まれています。
お腹の調子を整える、骨を強くする、
糖・脂肪の吸収を穏やかにする 他
天然の特定保健用食品♪

口内炎・疲労回復
貧血の予防・改善
腸内環境正常化、免疫UP、
アレルギー体質改善
飲酒時のアルコール分解サポート
こむら返り予防

作用を発揮！

大豆パワーをしっかりと得るためには、
毎日コツコツ欠かさずに 摂取することがポイントです。

「週に数回だけ」、「1度に沢山食べる」 ような摂り方では、
せっかくの大豆パワーを十分得ることができません。

継続することで効果を発揮するのです!!

1日の献立の中に大豆製品を2~3品程度、加えてみませんか？

特に、
きな粉・納豆は
お勧めですよー♪

知っていますか？

高血圧：1010万800人
糖尿病：950万人
脂質異常症：206万2000人

ちなみに

徳島県の人口は74万9440人

30代：10人に1人
40代：5人に1人
50代：3人に1人
60代：2人に1人

この数は日本人の

5人に1人

が発症…。

生活習慣病罹患者は年々上昇。
さらに、発症年齢もどんどん若年化

カロリー、脂質、塩分の
多い食事をしていませんか？
食物繊維はしっかり摂れていますか？
栄養バランスの乱れは、
テキメンに身体に現れます！

★ 男性の3人に1人、
女性の5人に1人が

肥満です!! いわゆるメタボ。
生活習慣病予備軍です。

長寿大国日本! 平均寿命は年々伸び、

男性：80.79歳 女性：87.05歳 (H26年度)

しかし、「医療や介護に依存せず生活できる期間」である

健康寿命は、男性：71.2歳、女性：74.2歳 (H.25年度)

男女とも、10年以上の不健康期間が…。

徳島県の健康寿命は 全国ワースト4位!

「生きている期間」世界一の日本、

ですが、「病床で過ごす期間」も世界第1位なのです!

健康寿命を伸ばしませんか？

病床で過ごすなんてもったいない! シャキッと活発な日々を過ごせたらいいじゃない♪

食事内容を少し見直すだけで、肉体は改善できます!!

病気知らずで、元気に長生きしましょう~。

プチコラム ～ 大豆イソフラボン ～

大豆イソフラボンは、女性の見方！

特に、**更年期** に入ってから現れた症状の改善に

非常にパワーを発揮します！

更年期症状の改善だけではありません！

- **肥満解消**：コレステロール排出促進、中性脂肪合成抑制。
体脂肪を減少させます。燃焼効果もUP！
- **動脈硬化**：コレステロールの血管沈着抑制。血栓予防
アンチエイジング作用で、血管ケア♪
- **冷え対策**：血流促進。肩こりにも効果あり！
(☆摂取2時間後～血流改善作用を発揮！)
- **美肌作用**：コラーゲンの分解抑制・ヒアルロン酸合成促進！
メラニン沈着も防ぎます。(2カ月欠かさず摂取して！効果実感！)
肌に張り潤い！シミ・しわ対策に♪
- **骨粗鬆症予防**：カルシウムの流出抑制・合成促進。骨密度UP。

～1食の摂取目安～

骨粗鬆症患者：980万人

60代の3人に1人、
70代の2人に1人
が骨粗鬆症です。

骨量の問題は、高齢者だけではありません！

なんと **20代女性の6人に1人**

が骨量減少者！骨粗鬆症 予備軍です！

偏食やダイエットが原因!!70代の骨量しかない方も多々
骨の弱りは骨折だけでなく、腰が曲がる、腰痛膝
痛などの原因にもなります。
「寝たきり」の要因です！

★1度に沢山食べても効果はありません！

大豆製品の摂取目安量は、

1日あたりイソフラボン75mg分。

毎日欠かさず食べることで効果を発揮します。

体内ケア・改善に♪大豆を取り入れてみませんか？

ほてり、多汗、イライラ、
閉経後の高血圧・高コレステロール
薄毛、髪質の悪化等
お悩みはありませんか？

大豆食品	1食目安	イソフラボン 含量 (mg)
大豆水煮	70g (1/2カップ)	30
昆布豆	70g [市販品約1/2袋]	25
黒豆	30g (小鉢1杯)	11
木綿豆腐	1/2丁 (150g)	42
絹ごし豆腐	1/2丁 (150g)	38
納豆	1パック (45g)	45
厚揚げ (木綿)	大1/2 (100g)	37
がんもどき	1個 (80g)	34
油揚げ	長方形1枚 (30g)	12
きな粉	大さじ1 (5g)	9
味噌	15g(味噌汁1杯分)	5
豆乳	200ml	41

