

# 食欲の秋 イソフラボンについて



みなさん 豆や豆腐などの大豆製品をたくさん摂ろう



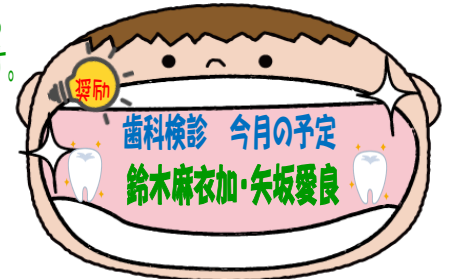
肌、髪、爪、骨、筋肉などの私たちのカラダをつくるうえで欠かせない栄養素、「たんぱく質」。このたんぱく質には「植物性たんぱく質」と「動物性たんぱく質」の2種類あります。美容と健康のためには、「植物性たんぱく質」と「動物性たんぱく質」を「W(ダブル)」で摂ることが大切です。動物性たんぱく質は、動物性の食べ物に含まれるたんぱく質のこと。肉や魚介、卵や乳製品などに豊富で、必須アミノ酸が多いのが特長です。特に筋肉合成のスイッチを入れるロイシンの含有率が高いので、筋肉づくりに欠かせません。しかし、動物性たんぱく質を摂りすぎると、腎臓を傷めるので気を付けましょう。植物性たんぱく質は、植物性の食べ物に含有されているたんぱく質のことで、豆や豆腐などの大豆製品に多く含まれています。植物性の大豆たんぱく質なら、ポリフェノール(イソフラボン)や食物繊維が同時に摂取できるため、とりわけ女性に人気です。植物性たんぱく質はエストロゲン作用があることから、更年期障害や骨粗鬆症、女性特有の疾患の改善効果があるとされています。イソフラボンと似た働きを持つ注目成分「エクオール」。男性には関係のない話と思いがちだが、実はエクオールが男性の切実な悩みにも効果をもつことがわかりました。日本人全体の約半数が、大豆イソフラボンからエクオールを産生する腸内細菌を持っていないため、イソフラボンをエクオールに変換できないといわれている。エクオールは体内に蓄積できず、尿とともに排泄されるため、日常生活の中で定期的に大豆イソフラボンを摂取し続けることが必要といえます。



## 健康がわら版

第 6 号 

2020/10/5by健康委員



## 植物性たんぱく質の特徴

- 豆や豆腐などの大豆製品に豊富
- 大豆たんぱく質からはポリフェノール(イソフラボン)、食物繊維と一緒に摂ることができる
- 脂肪燃焼の効果が、動物性より高い
- 脂質の含有量が少ない

## 植物性たんぱく質を含む食品

- |        |        |
|--------|--------|
| ● 豆類   | ● 野菜類  |
| 大豆     | アスパラガス |
| 豆腐     | ブロッコリー |
| 納豆     | 芽キャベツ  |
| えんどう豆  | 枝豆     |
| そら豆    |        |
| ● 穀類   | ● 果実類  |
| とうもろこし | アボカド   |
| そば     | バナナ    |

## 栄養士が薦める食べ物



活用してね

毎月第1・3土曜日

77gymコーナー

働くヒトのココロとカラダをリノベーションします。

理学療法士  
健康運動指導士



## 知らず知らずコロナうつ??

コロナ禍によって長期化している自粛ムードや、日々流れてくる様々なニュース。先がどうなるか見えなくて、気持ちが落ち込んでイライラしたり、ストレスからつい食べ過ぎたり……。そんな状態が続くことを「コロナうつ」と呼ぶようになりました。それでも、しばらくはコロナや見えない不安と付き合っていくことになりそうです。私たちは一体どうやってこの時期を過ごしていったらいいの？睡眠不足や食欲不振、感情のコントロール困難など何らかの悪影響を感じている人は、どうぞ遠慮なく専務(佐藤広美)に相談してください。もちろん、守秘義務はまもりますし、他の相談でもいいです。悩みを一人で抱えこまないようにしましょう。



やったね! 第 2 回

2020/10月吉日

握力測定大会 開催

ルール  
男女年代別平均値の大きさを順位をきめます。

景品  
ビール  
カレー  
ハヤシのうち、2つ

