



みなさんこんにちは。

松本工業㈱・健康リーダーを務めます **赤池** と申します。

2年前より地区の健康推進委員を経験し、昨年2月から弊社の健康リーダーを務めさせていただいています。これから、健康になるためのお話、知っていること役に立つお話をしていこうと思います。

まず**第一回目**は、世代を超えて健康をささえる「**大豆の**」魅力です。



日本人と大豆

世界でも有数の長寿国となった日本。日本人が長生きである理由の一つとして考えられるのが、植物性の食品を中心とした脂質の少ない伝統的な日本食です。その中で柱となっているのが**大豆**。

豆腐や **納豆**、 **味噌**、 **醤油**など、さまざまな形で食生活にうまくとり入れられているのです。



また、正月や節分など、伝統的な行事でも重宝されていることから、日本人は**大豆**とともに暮らしていると言えるでしょう。



家族みんなの健康を支える



大豆は古くから「**畑の肉**」と呼ばれ、良質なたんぱく源として親しまれてきました。筋肉や皮膚などの構成成分であるたんぱく質は、身体づくりに不可欠。必須アミノ酸をバランス良く含む大豆は老若男女すべての世代におすすめのたんぱく源です。

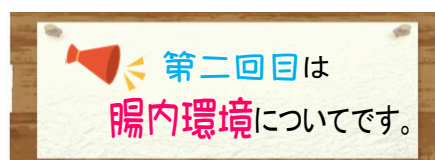
健康で美しい体型をキープするには、無理なダイエットより筋肉づくりが大切。たんぱく質は筋肉の材料となるほか、エネルギー消費をアップさせる効果もありますので、**大豆**はスタイル維持にも役立ちます。

動物性のたんぱく質である肉や卵などは、コレステロールや飽和脂肪酸も多く含みますが、**大豆**はコレステロールがゼロであるうえに、飽和脂肪酸も少ししか含みません。中高年になると心配になるコレステロールや中性脂肪、食後の高血糖にも**大豆**の成分が働きかけます。

大豆に含まれるポリフェノールの一種である大豆イソフラボン、更年期の女性が特にとりたい成分。ホルモンの分泌低下による不調や変化を穏やかにしてくれます。

高齢者は筋肉が減少しやすい上に、食が細くなり、たんぱく質が不足がちです。

大豆や大豆製品はあっさりとして食べやすいので、しっかりとたんぱく質を摂取できます。さらに大豆たんぱく質以外の栄養素も豊富で、赤血球の形成に必要な葉酸をはじめとしたビタミンB群、骨の形成に必要なカルシウム、さらに腸の調子を整える食物繊維などが含まれています。身体づくりだけでなくメタボリックシンドロームや更年期対策に効果的な成分を含む**大豆**。家族みんなの健康のために、上手に**大豆**を活用しましょう。



お楽しみに

