



【今月のテーマ】

大豆について

暦の上ではいよいよ春がやってきます。

まだまだ厳しい寒さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
さて、今月のテーマは節分にちなんで「大豆について」です！



良質なたんぱく質を含む。

大豆(乾燥)は100g中に33.8gものたんぱく質を含んでいます。
→肉に匹敵するたんぱく質量！
その為、畑の肉とも呼ばれています。

大豆レシチンを含む。

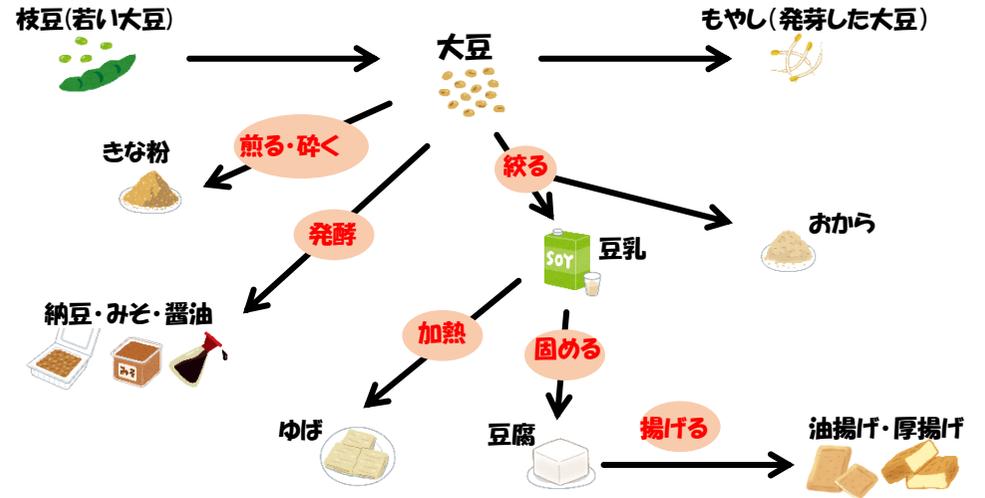
大豆レシチンの働き(乳化作用)で血液中のコレステロールを溶かし、余分なコレステロールが血管内に溜まるのを防ぐことで、**動脈硬化を予防**します。

大豆イソフラボンを含む。

大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きを持ち、**更年期のほていやのぼせ、骨粗鬆症の予防、肌の調子を整える効果**があります。
骨粗鬆症の予防には、牛乳や小魚・ほうれん草や小松菜など、**カルシウム**を豊富に含む食品と組み合わせて食べることがオススメです。



大豆の仲間はたくさんいます



大豆イソフラボンの1日の摂取量の目安は70~75mg

具体的に75mgってどのくらい？

※15歳以上の男女



色々な食品を組み合わせ食べてみましょう

栄養相談受付中！



管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪

