

栄養ニュース



主に大豆に含まれるポリフェノールの一種「イソフラボン」は、健康や美容にとっても大切な栄養成分です！

今回はその「イソフラボン」について、詳しくみていきましょう♪

イソフラボンとは？

主に「抗酸化作用」と女性ホルモンに似た働きをする「エストロゲン様作用」がある！

抗酸化作用

- ・生活習慣病の予防
- ・がんの予防
- ・肌の老化予防
- ・肌トラブルの防止

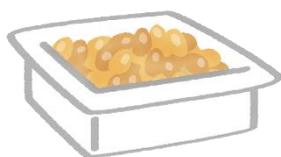
など

エストロゲン様作用

- ・肌の新陳代謝を促進
- ・骨粗鬆症の予防
- ・LDL コレステロールの上昇抑制
- ・更年期の不調を予防・改善

など

どんな食品に入っているの？ (イソフラボン含有量)



納豆
1パック 45g
(約 36mg)

豆腐
半丁 150g
(約 42mg)



油揚げ
1枚 30g
(約 12mg)

味噌
1人前 20g
(約 6mg)



調整豆乳
1パック 200ml
(約 41mg)

ちょっと待った！！

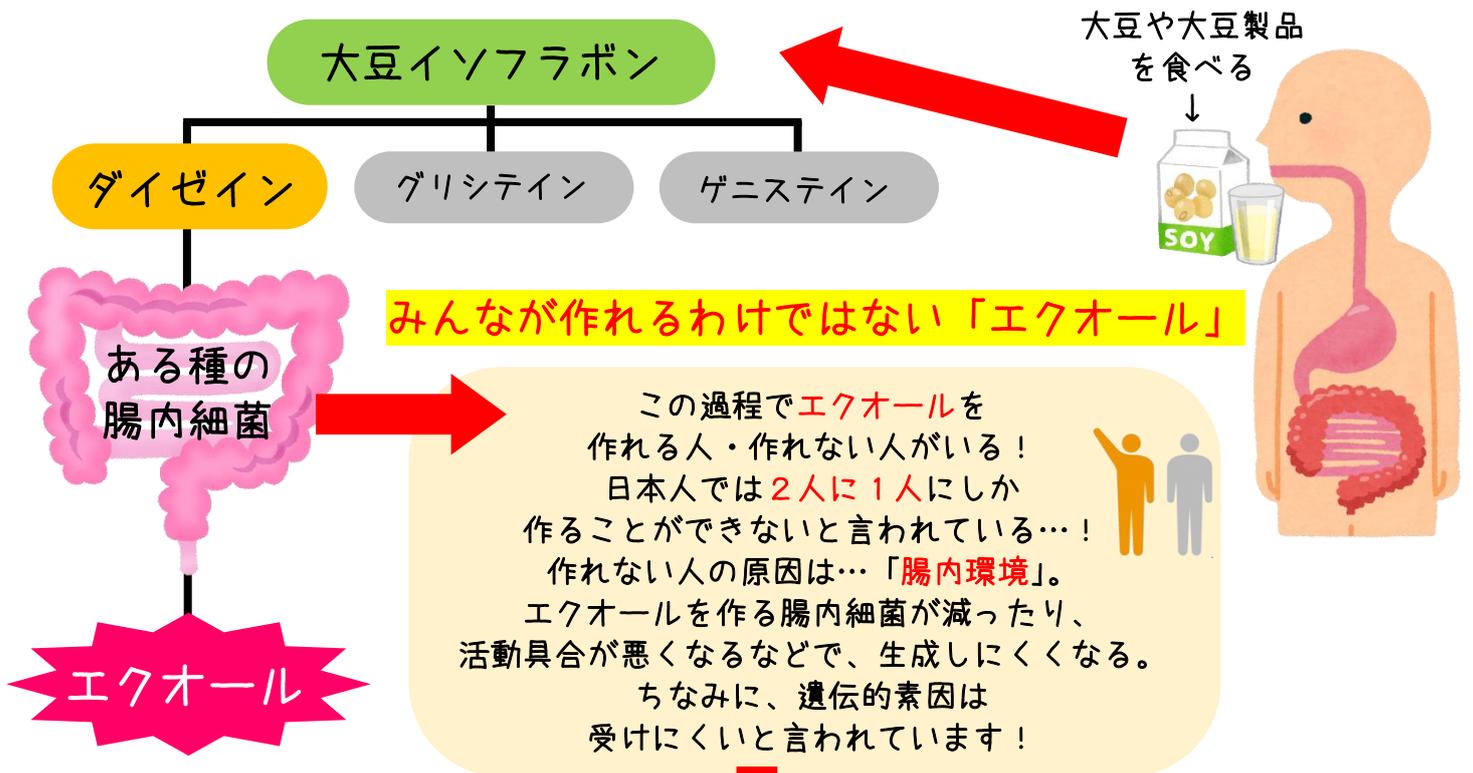


大豆や大豆製品を食べても
エクオールが体内で
作れないとダメ！！

エクオールって何？

大豆製品を食べると腸内で大豆イソフラボンの一種が腸内細菌の力を借りて**エクオール**に変化する！

大豆に含まれるポリフェノール・大豆イソフラボンは、「**ダイゼイン**」「**グリシテイン**」「**ゲニステイン**」の3種類に分けられる！そのうちの「**ダイゼイン**」がある種の腸内細菌によって代謝されると、**エクオール**に変化して体内に吸収される！！



エクオールを生成できる腸内環境を作るには…

- 積極的に**大豆・大豆製品**を摂りましょう！
→毎日食べる人とあまり食べない人とは、**エクオールを作る力が2倍違う**！
- 食物繊維を含む**野菜・海藻・きのこ**を十分摂りましょう！
- よく睡眠をとり、**ストレス発散**をしましょう！

自分はエクオールが作れるのか知りたい方は…
エクオール検査キットで簡単に調べることができます！

簡単な**尿検査**でチェックします。
郵送で簡単に行えるエクオール検査キット「**ソイチェック**」が販売されているので
確かめたい方は是非お試しください♪



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



← LINE



Instagram →