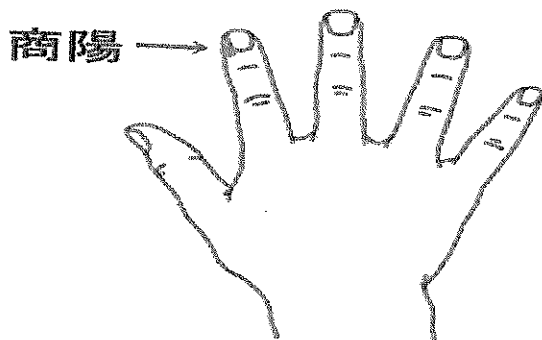


- ・ビールに枝豆は夏の風物詩です
- ・枝豆にはアルコールから肝臓を守るアミノ酸のメチオニンが含まれているのでビールの「つまみ」には優等生
- ・暑さで体力が落ちて代謝が悪化した体を立て直す働きもあります
- ・夏の体は汗をかいて体内から暑さを出そうとしているのですが、疲れてくると汗のコントロールが出来にくくなります
- ・胃腸の働きも弱くなりがち、汗もでにくい、尿の量も減り、足のむくみが出て、気力もなくなり、食欲不振になると夏バテとなります

メチオニン：枝豆、牛乳、チーズ、小麦に含まれます

メチオニンは体内からは摂取できず、食品からしか
摂取できないということです

夏バテのツボ、商陽（しょうよう）人差し指のツメ親指側の斜め下



大森 幹生

健康だより 8月号

食事でバランスよくとりましょう。 ビタミン&ミネラル

特徴	成人一日最大用量**	栄養所要量をひとりの食品で摂取する場合の目安*	補給を特に心がけた方がよい人
ビタミンB1	800μgRE ⁵ (2000IU ⁶)	いわし(約1.5杯) うなぎ(約1.2杯)	●うつ病い所で物が見えにくい人 ●目の乾きが気になる人 ●妊婦・授乳婦
ビタミンB2	1500μgRE (5000IU)	うなぎ(約1.2杯)	●骨や歯の弱い人 ●妊婦・授乳婦 ●老年期の人
ビタミンB6	2.5μg (100IU)	まぐろ(1.6杯) 鶏卵(1.2杯)	●高コレステロール血症の人 ●お酒をよく飲む人 ●妊娠中の人
ビタミンB12	50μg (2000IU)	鶏卵(1.6杯) マグロ(1.2杯)	●貧血の人 ●お酒をよく飲む人 ●妊娠中の人
ビタミンC	10mgα-TE ⁸ 600mgα-TE	赤ピーマン(約1.1杯) ピーマン(約1.1杯)	●肉を多く食べる人 ●お酒をよく飲む人 ●妊婦
ビタミンE	0.085mg 30mg	大豆(約1.1杯) 大豆(約1.1杯)	●動脈硬化の予防に効果がある人 ●抗酸化作用がある人 ●授乳婦
ビタミンK	1.1mg	納豆(約1.1杯) 納豆(約1.1杯)	●スローストとして体が遅れている人 ●骨密度が低い人 ●お酒をよく飲む人 ●高齢者
ビタミンK2	1.2mg	納豆(約1.1杯)	●骨が軟弱している人 ●口内炎が起きている人 ●口の周りに炎症が起きている人
ビタミンK3	1.6mg	納豆(約1.1杯)	●肌がかぶれている人 ●口内炎が起きている人
ビタミンK4	100mg	納豆(約1.1杯)	●肌がかぶれている人 ●口内炎が起きている人
ビタミンK5	2.4μg	納豆(約1.1杯)	●貧血がちな人 ●妊婦・授乳婦 ●野菜だけの食事に偏りがちな人
ビタミンK6	16mgNE ⁹ 30mg	納豆(約1.1杯)	●肌がかぶれている人 ●口内炎が起きている人
ビタミンK7	5mg	納豆(約1.1杯)	●妊婦・授乳婦
ビタミンK8	0.2mg (妊婦0.4mg)	納豆(約1.1杯)	●野菜が不足している人 ●お酒をよく飲む人 ●貧血がちな人 ●妊婦・授乳婦
ビタミンK9	1mg	納豆(約1.1杯)	●妊婦・授乳婦
ビタミンK10	0.08mg	納豆(約1.1杯)	●妊婦・授乳婦

ミネラルの種類	主な働き	成人一日最大用量**	栄養所要量をひとりの食品で摂取する場合の目安*	補給を特に心がけた方がよい人
カルシウム Ca	●骨や歯の発育などに効果があります。 ●赤血球中に存在し、酸素を運ぶヘモグロビンの構成要素で、貧血に効果があります。	800mg (300mg~700mg) ¹⁰ 2500mg	いわし(約1.4杯) 牛乳(約1.5杯)	●高齢者 ●妊婦・授乳婦 ●老年期の人 ●骨や歯の弱い人
鉄 Fe	●赤血球中に存在し、酸素を運ぶヘモグロビンの構成要素で、貧血に効果があります。	10mg 40mg	あまのつくだ菜(約2.5杯) 干しいちご(約1.4杯)	●痔による出血のある人 ●胃腸病などで胃の手術をした人 ●月経のある女性 ●長期の下痢をした人
リン P	●骨や歯の発育などに効果があります。	700mg 4000mg	鶏卵(約1.8杯) しらす干し(約1.8杯)	●魚や肉などの動物性食品をあまり食べない人
マグネシウム Mg	●カルシウムと共に、骨などの発育形成に役立ちます。	320mg 700mg	大豆(約1.1杯) 大豆(約1.1杯)	●激しい労働をする人 ●お酒を多量に飲む人 ●老年期の人 ●妊婦
カリウム K	●ナトリウムやカルシウムと共に、神経や筋肉の機能を正常に保つのに役立ちます。 ●細胞内外のミネラルバランスを維持するのに役立ちます。	2000mg ¹¹	バナナ(約4.5杯) バナナ(約4.5杯)	●長期の下痢をした人 ●利尿薬をのんでいる人 ●授乳婦
銅 Cu	●骨が作られるときに必要な酵素の成分のひとつです。	1.8mg 9mg	アーモンド(約1.9杯) アーモンド(約1.9杯)	●長期の下痢をした人 ●乳児
ヨウ素 I	●甲状腺ホルモンの構成成分となります。	150μg 3mg	わかめ(約2杯) わかめ(約2杯)	●魚介類・海藻をあまり食べない人
マンガン Mn	●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立ち、エネルギーづくりに関係しています。	4mg 10mg	アーモンド(約1.9杯) アーモンド(約1.9杯)	●腎臓病などで胃の手術をした人
セレン Se	●ビタミンEなどと協力して、血液の流れを改善します。	55μg 250μg	いわし(約1.4杯) いわし(約1.4杯)	●加工食品を多く食べる人
亜鉛 Zn	●たん白質や核酸の合成に関係します。 ●味覚を正常に保つのに役立ちます。	12mg 30mg	大豆(約1.8杯) 大豆(約1.8杯)	●長期の下痢をした人 ●妊婦・授乳婦
クロム Cr	●糖代謝、脂質代謝に役立ちます。	35μg 250μg	バナナ(約2杯) バナナ(約2杯)	●加工食品を多く食べる人
モリブデン Mo	●尿酸の生成に関係する酸化酵素の成分です。	30μg 250μg	大豆(約1.5杯) 大豆(約1.5杯)	●加工食品を多く食べる人

健康で月ごと

大豆パワーを今一度

- ・タンパク質や食物繊維の他の栄養素を多く含んでいる大豆
- ・大豆は紀元前2000年前より中国で栽培され、日本には弥生時代に伝えられたそうです
昔から健康食品として豆腐、納豆、味噌、しょうゆに加工しています
- ・大豆の代表的な栄養素はタンパク質で大豆の3割に含まれていて、悪玉コレステロール(LDL)を減らす働きがあります
- ・血糖値の上昇を緩やかにしたり、便通の効果、また食物繊維も豊富で、その他に腸内のビフィズス菌、オリゴ糖、ビタミン剤、ミネラルも含まれます

大豆タンパク質——LDL悪玉コントロールを低下させる

大豆イソフラボン——更年期症状を抑え、エストラゲン、女性ホルモンも含む

大豆レシチン——総コレステロールを低下させる

大豆サポニン——中性脂肪の低下、肝機能障害に役立つ

ビタミンB1——糖質をエネルギーに変え、健康維持を助ける

ビタミンE——細胞の老化、動脈硬化を防ぐ

大豆オリゴ糖——腸内ビフィズス菌を増やし、腸の環境を整える

ミネラル——体の機能の維持、調整に欠かせない無糖質の栄養素

ミネラルの種類

カリウム——体内の塩分量を調整

カルシウム——骨や歯を強くする

マグネシウム——疲労回復の補助

鉄——貧血の改善

亜鉛——発育の促進、傷の回復

銅——貧血、動脈硬化の予防

大豆のパワーを確認してください

但し腎臓にトラブルがある方は医師によくご相談ください