

健康だより

大豆イソフラボンで健康寿命を延ばそう！

大豆イソフラボンとは、大豆に含まれる天然の成分です。ご存知のとおり大豆は「畑の肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質をはじめ多くの栄養素を豊かに含んでいます。

大豆イソフラボンの主な働き

① エストロゲン（女性ホルモン）に似た作用

女性ホルモンの激減を緩和し、更年期障害の軽減や骨密度の保持により、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

② がんの予防

がんが新生血管を作って増殖するのを阻害します。

③ 動脈硬化の予防・改善

LDLコレステロール（悪玉コレステロール）を減らし、HDLコレステロール（善玉コレステロール）を増やして、動脈硬化を防ぎ改善します。

④ 中性脂肪値・血圧値の正常化作用

生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

⑤ 血中アルコール値を下げる

二日酔いの防止に役立ちます。



積極的に、食事で摂ろう！

体によい働きをする大豆イソフラボン。豆腐、納豆、みそなど大豆製品に多く含まれています。豆腐、納豆、みそなどの大豆製品は日本型食生活(和食)に欠かせない食品です。

和食をうまく活用して、大豆イソフラボンを積極的に食事で上手に摂り、健康な生活を推し進めましょう。

● 大豆イソフラボンを多く含む食品

食品名	約1食分の量	含有量
豆腐（木綿）	1/3丁（100g）	51.0mg
納豆	ミニ1パック（40g）	51.0mg
豆乳	125ml	45.0mg
油揚げ	大1枚（30g）	45.0mg
きな粉	大さじ1杯（10g）	26.0mg



大豆イソフラボンは「1日約40～50mg」を目標に！

参考 公益財団法人社団法人日本栄養士会「大豆の健康機能－植物性成分で生活習慣病を防ぐ－」