

# 日本の食

## ヘルシー食品



明るい  
笑顔

宣

すぐ  
返事

伝える  
元気



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

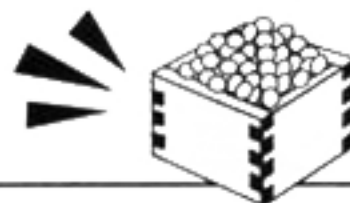
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 



最近の日本の食生活は、欧米なみにタンパク質や脂肪をたくさんとるようになってきました。しかし逆に欧米では日本型の食生活が、肥満を防ぐという理由で大人気です。

日本の伝統的な食事にかかせないのが大豆です。



大豆は、『畑の肉』といわれるほど良質のタンパク質を多く含むすばらしいタンパク源です。



その他に、イライラを抑える効果が期待できるカルシウム、貧血を予防するために必要な鉄分、炭水化物を効率よくエネルギーにかえるビタミンB1、脂肪を効率よくエネルギーにかえるビタミンB2、お腹の中をキレイにする食物繊維など栄養がいっぱいです!

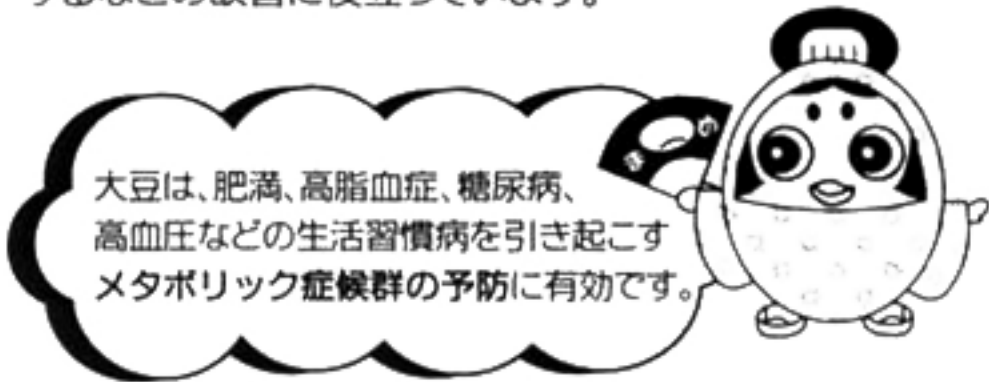


# 大豆のいいところ

大豆に含まれる脂肪酸の**リノール酸**、リン脂質の**レシチン**には、コレステロールを抑制したり、抗酸化作用があります。またレシチンは脳の活性化にも効果を発揮し、記憶力や集中力を高め、物忘れなど脳の老化やボケ予防に効果があります。

**レシチン**は、過酸化脂質の生成を抑える働きがあり、**高脂血症・動脈硬化**を予防します。また、脂肪の吸収を抑える働きがあり、**肥満予防**に有効です。

最近、**イソフラボン**という成分が、女性ホルモンの「エストロゲン」に良く似た働きをすることが分かり、**骨粗鬆症やガンの予防**、また**更年期障害の症状を軽減**するなどの改善に役立っています。



大豆は、肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こすメタボリック症候群の予防に有効です。

## まめ知識

抗酸化作用とは…  
活性酸素を抑え、体の老化・酸化を防ぐ作用のことです。



## 大豆を使った食品…

豆腐・味噌・納豆・高野豆腐・おから・油揚げ・がんもどき・豆乳・湯葉などは、古くから栄養価の高い食品として、日本人に食べられてきました。



海外でも注目される  
ヘルシー食品

# 豆腐



## 良質なタンパク質が豊富

豆腐1丁(300g)に含まれるタンパク質は約20g!  
これは卵でいうと約2個分、牛肉でいうと100g分にも相当します。

タンパク質20g



豆腐1丁



卵約2個



牛もも肉100g



なぜ豆腐タンパク質が良質といわれているのか?

卵や牛肉のタンパク質は動物性タンパク質ですが、豆腐は植物性タンパク質です。植物性タンパク質は、動物性タンパク質に比べて、「必須アミノ酸」がバランスよく含まれているため、良質と言われているのです。



# 豆腐は栄養の宝箱

大豆食品



豆腐には他にも「ビタミン」と「ミネラル」が含まれています。

## 「ビタミン」

豆腐にはビタミンCを除く、ほとんどのビタミンが含まれています。特にビタミンB1、ビタミンEが多いのが特徴です。



ビタミンCはどうしても水に溶けやすい性質のため、製造過程で出ていってしまうのです。

## 「ミネラル」

豆腐のミネラルは「カルシウム」「リン」「鉄」「ナトリウム」「カリウム」「マグネシウム」「マンガン」…と、いろいろな有機質が含まれています。

**豆腐は  
消化吸収が抜群!!**



大豆は消化のあまり良くない食物とされていますが、豆腐となった場合、その吸収率は92~98%と極めて高く、食べた分のほとんどが無駄なく体内に取り込まれます。

## 胃腸にやさしい

豆腐は消化吸収率が良く、胃腸などに負担を掛けずに必要な栄養が摂れるので、病院食や離乳食としても重宝されているのです。

大豆食品



# 納豆

植物性タンパク質をはじめ、ビタミンB群やビタミンE・ビタミンK、ミネラル類が豊富で、大豆より消化吸収がよいです。

いま注目されているのが、ネバネバの系に含まれる **ナットウキナーゼ**

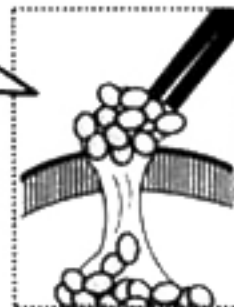
ナットウキナーゼとは納豆菌が作る酵素のことで、血液を固まりにくくして、血液の流れをサラサラにし、脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化など生活習慣病予防に役立ちます。

### まめ知識

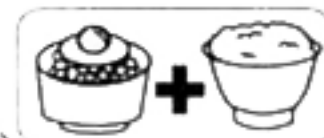
血栓は、夜中の2時から朝方にかけて出来やすいので、夕食時に食べた方が効果が期待されると言われます。

### おいしく混ぜるコツ

まず、調味料は入れずに十分に混ぜて、粘りとうま味を引き出しましょう。先に塩分を加えると、粘りが出にくくなります。30~50回混ぜると、糸は白く強くなります。この後、しょうゆや好みの薬味を加えて、さらによく混ぜてお召し上がりください。



### 「生卵がけ納豆ごはん」 のススメ



ごはんの上に生卵と納豆をかけるという、至ってシンプルな食べ方ですが、納豆に含まれていないビタミンAを卵で補うことができます。また、納豆に多く含まれるレシチンが、卵にもお米にも含まれているため、記憶力がより高まり、ボケを予防する理想的な食べ方なのです。



豆腐を凍結・乾燥して作られる  
日本の伝統的な健康食品です。

**大豆食品**

# 高野豆腐

豆腐の栄養成分がぎっしりと凝縮されているため、タンパク質や脂質に加えてカルシウム、鉄、亜鉛、マンガンなどのミネラルが豊富で、栄養価は豆腐を上回ります。

**今注目の脂肪燃焼効果**

## 高野豆腐はアミノ酸の宝庫

高野豆腐のタンパク質を構成するのがアミノ酸。有酸素運動を行うことで、高野豆腐に含まれるバリン、ロイシン、イソロイシンが筋肉を増強し、脂肪燃焼をサポートする働きがあります。

究極のダイエット食として  
注目されています。



## 骨粗しょう症予防

高野豆腐には1枚につき「カルシウム」が100mgも含まれています。しかもカルシウムの吸収率を高める良質のたんぱく質と、カルシウムが骨へ定着するのを助けるビタミンDも豊富です。

**カルシウム100mg**



— 6 —

# 練り製品

魚肉から作られているので、  
魚嫌いの方でも、魚の栄養を  
おいしく簡単に摂ることができます。

かまぼこ・ちくわ・はんぺん・つみれ など

練り製品は、高タンパク、低カロリー、低脂肪。  
老化防止や生活習慣病を予防するDHA、EPAも豊富  
です。その上、良質のカルシウムを多く含んでいます。

# こんにやく



こんにやくは、優れた  
アルカリ性食品です。

## 大腸ガンの発生を防ぐ、便秘に効果的

こんにやくは食物繊維が豊富なので、腸の働きを活発にし、  
体内の老廃物を外に出す働きがあります。  
その結果、大腸ガンの発生を抑える効果があります。

## 高脂血症など生活習慣病を予防

中性脂肪やコレステロールを下げ、生活習慣病を予防する  
効果も期待できます。ヘルシーなローカロリー食品です。

## カルシウムが豊富

こんにやくのカルシウムは酸にとけやすく、胃の中で  
容易にとけて小腸から吸収されます。

おでんで健康に！



— 7 —