

まだまだ寒い日がつづく2月です。寒い時期は体力も低下し、風邪もひきやすくなります。こまめな手洗い・うがいを徹底し、栄養バランスのとれた食事を心がけ、免疫力を高める習慣をつけましょう。

第6の栄養素！食物繊維！

食物繊維は体内の消化酵素で分解することのできない物質をさします。そのため、体のエネルギー源にはならず体には役に立たないものと言われていたこともあります。しかし食物繊維には様々な効能があり、体へ良い影響を及ぼしてくれます。

食物繊維は水にとける水溶性と、とけない不溶性に分けられます！

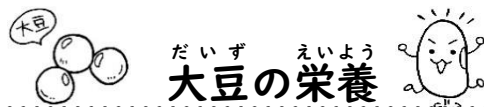
 水溶性食物繊維	コレステロールの吸収を防ぐ 血糖値の上昇をゆるやかにする 消化の速度を抑制する
不溶性食物繊維	腸内環境を整える 有害物質を排出する 

食物繊維はどんな食べ物に多く含まれているの？

食物繊維は精白されていない穀物、豆、野菜、果物、きのこ、いも、海藻などに多く含まれています。現代の食生活では不足しがちになるので、食事の中にこれらの食材を入れるように心がけましょう。また、食物繊維が多い食品はかみごたえがあるので、よくかむことによりさらに健康な体づくりに役立ちます。

大豆を食べよう！

大豆は古くから日本で親しまれてきた食材の一つで日本の食事には欠かすことのできない食材です。優れた栄養価を持つことから、日本だけでなく世界中で大豆に関する研究が進められています。しかし、最近の日本人は欧米化の食事の影響を受け、大豆を食べる量が減ってきました。今一度、大豆の栄養について知り、大豆を食べる機会を増やしていきましょう。



大豆の栄養

大豆の一粒には、実に様々な栄養が詰まっています。たんぱく質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅などです。

また、大豆のアミノ酸スコアは肉と同じく最高値の100です。体内での合成が難しい必須アミノ酸をバランスよく含みます。その一方で、コレステロールを全く含んでいません。お肉を食べる代わりに大豆を食べるとヘルシーで良質なたんぱく質を得ることができます。