

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

ベジタブル大豆ファースト
は肥満知らず！

今回は、お正月太り解消のために大豆について取り上げます。

以前、ベジタブルファースト（食事の最初に野菜から食べること）の話をさせて頂きました。さらに「大豆ファースト」をすることで、糖尿病予防・肥満予防になると言われています。大豆↓野菜の順に食べると理想的で、大豆を取り入れることでたんぱく質不足が補えます。普段、炭水化物を多く摂る方は、朝食に納豆、その後おひたしやサラダを食べてみましょう。

大豆の効用

大豆は、たんぱく質など20種類以上の機能性成分、三大栄養素や食物繊維を含み、まさに「食べる天然のサプリメント」ともいえる食材です。代表的な効用をお伝えします。

1. 食物繊維が血糖値を安定させる

食物繊維は小腸で糖の吸収を抑える働きがあるため、最初に食物繊維の多いものを食べておけば、血糖値の上昇を緩やかにできます。大豆の食物繊維量はごぼうの約3倍!!（左下表参照）他と比べ突出して多いのです。

2. 排泄力アップ!

大豆に含まれる豊富な水溶性食物繊維は、腸内細菌の餌になります。腸内環境を良くし、便を排泄するので、ダイエット効果もあがります。また、塩分排泄を助ける作用により、高血圧予防も期待できます。

3. たんぱく質を補う救世主

お米と野菜だけでは不足するたんぱく質を、昔から日本人は大豆で補ってきました。大豆は肉よりたんぱく質が豊富で、筋肉の生成を助け、基礎代謝アップが期待できます。

4. エイジングケアの味方

大豆には、エイジングケアに欠かせない栄養素が多く含まれています。特に、次の栄養素は要チェックです。
【レシチン】
脳の神経組織を生成するのを助ける働き。子供の育脳から、認知症予防まで有効です。
【サポニン】
抗酸化作用をもつ。老化防止効果により、シミ、シワを防ぎます。余分な脂肪や糖分を排出する働きでダイエット効果も。

【イソフラボン】

女性ホルモンの「エストロゲン」と似た作用をもつ。更年期症状の緩和や骨粗しょう症予防効果が期待できます。



大豆ファーストのやり方

やり方はシンプルで、先に大豆から食べるだけ。目安は、1回につき25g、大豆20粒程度です。納豆なら半パックが目安です。

とりわけ朝はたんぱく質が筋肉にかわりやすいので朝食に、植物性たんぱく質の大豆と動物性たんぱく質のヨーグルトと一緒に食べるのもいいですね。

大豆加工品（豆腐等）も良いですが、大豆本来の食物繊維が少なくなるのが残念な点です。やはり、大豆まるごと食べるのが一番。おすすめは蒸し大豆です。

蒸し大豆は、栄養が水に流出せず、うまみ成分も多くおいしく食べられます。最近ではコンビニで購入でき、手軽に利用できます。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

今月は「大豆ファースト」を取り上げました。以前「ベジタブルファースト」野菜を食事の最初に食べることをおすすめしましたが、さらに、進んで大豆から先に食べる「大豆ファースト」が最近のブームです。
大豆に含まれる食物繊維が野菜より豊富であり、大豆の食物繊維が後から食べた糖や脂肪の吸収を抑え、肥満予防、血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。
レシチン、サポニン、イソフラボンなど女性にとっても嬉しい栄養素が満載です。
1回につき25グラム、大豆20粒が目安です。
納豆、豆腐、豆乳など大豆食品を積極的に取り入れ、病気の予防・肥満予防に努めていきましょう。

大豆イソフラボンとエクオール

エクオールとは？

大豆に含まれるイソフラボンは、構造が女性ホルモン（エストロゲン）に似ており、女性ホルモン用の作用をします。
食事中摂った大豆イソフラボン（ダイゼイン）が腸から吸収される際、エクオールという成分に変化して吸収されると、ダイゼインという成分のまま吸収される人がいます。この違いにより、イソフラボンの効果に差が生まれ、エクオールの方がより高いエストロゲン活性を持つことがわかってきました。

エクオールがつくれる人とつけれない人の違いは？

ヒトの大腸には様々な腸内細菌が棲んでいますが「エクオール産生菌」と呼ばれる腸内細菌が、大豆イソフラボン（ダイゼイン）をエクオールに変換してくれます。このエクオール産生菌がいる（活動している）かどうか重要です。エクオールをつくれる人の割合は、日本人で50%程度、欧米人で20~30%です。しかし、日本人でも10代~40代では50%以下だと言われています。

エクオールをつけれない場合はどうしたらいいの？

大豆を食べる頻度でエクオールを作れる人の割合は2倍も違います。エクオール産生菌に活動してもらうためには、豆腐や納豆などの大豆食品を毎日食べる事が大切です。また大豆イソフラボンは、1~2日で排泄されてしまうので、大豆食品から食べる場合でも、サプリメントから摂る場合でも、適量を毎日食べ続けることがコツといえそうです。

※当施設では、エクオール研究の専門家
浜松岡ハマサイトクリニック 吉形玲美先生監修の
エクオールサプリメントのご案内ができます。
ご希望の方は、仙台トラストタワー3F、

KARADA PORT indēnē までどうぞ！

1食あたりの食物繊維量比較

	1食あたりの摂取量 (g)	総食物繊維量 (g)		1食あたりの摂取量 (g)	総食物繊維量 (g)
大豆(国産・乾)	40	7.16	ごぼう(ゆで)	40	2.44
ひじき	10	5.18	にんじん(ゆで)	70	1.96
切干大根	20	4.26	生しいたげ(ゆで)	40	1.88
インゲン豆(乾)	20	3.86	里芋(水煮)	70	1.68
糸引き納豆	40	2.68	りんご	100	1.40

日本食品標準成分表2015 (七訂)



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL https://www.sskclinic.jp/

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274