

いきいき通信

2023
4月号

春は葉物の野菜が安くておいしいですよ。菜花と小松菜と春菊を買ってきました。お浸しや煮浸し、塩昆布とごま油で和えたり、菜花の昆布締めも好きです。春菊は油揚げときのこで味噌汁にすると薄味でもおいしいですよ。



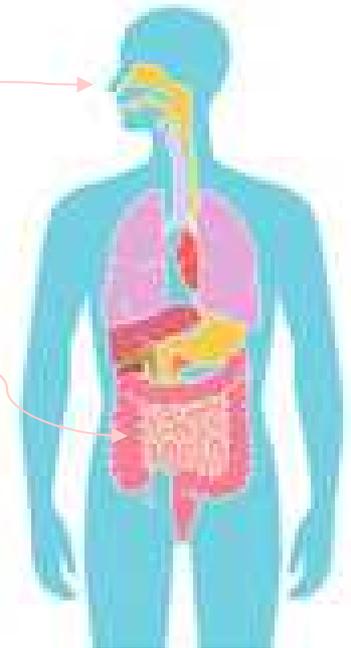
＼エクオールという成分はご存じですか？／

エクオールは、女性ホルモンのエストロゲンと似た構造を持つ大豆イソフラボン由来の成分で、体内でエストロゲンと同じような働きをします。

大豆・大豆製品を食べる



腸内でエクオールに変化する
大豆イソフラボン
↓腸内細菌が働く
エクオール



<エクオールの働き>

- ・更年期症状が改善
- ・骨密度の急激な低下をおさえる
- ・コレステロール値へのよい影響
- ・動脈硬化の改善・内臓脂肪の減少
- ・しわや抜け毛の予防
- ・AGEを減らす

※AGEは終末糖化産物といって糖とたんぱく質が結びつく糖化によって生み出される悪玉物質。体内の組織や細胞を傷つける作用がある。

エクオールについてのお話は来月号に続きます。