



## ☂ 日本は世界一の長寿国

現在の日本の平均寿命は、男性が79歳、女性が86歳で世界での平均寿命を大きく上回っており世界一と言われています。

その要因は医療の向上や新しい薬の開発、食生活などが考えられます。



## ☂ 長生きの秘訣は食生活？

日本が長寿国になっているその要因の一つが**米飯を中心に魚や大豆などから必要なタンパク質を取り入れる日本の伝統的な食文化にある**と言われています。

現代は食の欧米化が進んでいますが、もう一度食生活を考え直してみませんか？

今回は、昔から日本の食生活には欠かせない味噌、醤油などの調味料を始め、豆腐、納豆など毎日の様に口にしている、大豆について取り上げたいと思います。

## ☂ 大豆とは？

大豆には長生きしていくためのエネルギーがギュッと詰まっていて、「畑の肉」と呼ばれるぐらい**栄養価が高い食材**です。

大豆には大豆タンパク質、大豆イソフラボン、食物繊維、オリゴ糖、ビタミンB群、ビタミンE、ミネラルなどたくさんの栄養成分が含まれています。

大豆に含まれている成分の一部を紹介したいと思います。



## ☂ 期待される効果

- ・大豆タンパク質 . . . . . 血中コレステロール低下作用、高血圧改善など
- ・大豆イソフラボン . . . . . 美肌や更年期障害の緩和、骨密度改善作用など
- ・食物繊維 . . . . . 整腸作用、大腸ガンの予防など
- ・オリゴ糖 . . . . . お腹のビフィズス菌を増やし腸を整える作用など
- ・カルシウム . . . . . 骨粗鬆症の緩和など
- ・鉄 . . . . . 造血作用など

その他にもいろいろな成分が含まれています。

最近は大豆ブームで様々な商品が発売されていますが、一度試されてはいかがでしょうか？

こつそしょうしょう

## 骨粗鬆症とは？

骨は骨吸収と骨形成をバランス良く保ち骨量を維持しています。そのバランスが崩れ、骨量が減少し骨折の危険性が高まる疾病です。

骨量は20～30歳代をピークに増加し、その後は加齢とともに減少します。

特に女性においては閉経後に骨量が減少します。



●加地薬局のホームページが新しくなりました♪ <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

