

☆☆ 暮らしサポート・ウィズ NEWS LETTER ☆☆



発行：一般社団法人暮らしサポート・ウィズ
東京都新宿区大久保 2-3-4 出光新宿ビル 4階
TEL:03-6205-6719 FAX :03-3200-6134
<http://www.kurashidial.or.jp/pc/>

暦の上では立春、受験シーズン真っただ中です。皆さんはそれぞれの健康法で体調管理をしていることと思います。また2月は節分でもあり、今月号は体に良いと言われる「豆」に関するお話です。

豆というと、暑い夏はビールに枝豆、冬は煮込み料理。また和食の調味料であるしょう油・味噌や、油揚げ・豆腐も大豆が原料です。そして甘いあんは和菓子に欠かせません。

その豆も2種類に大別できるのをご存じですか。



①たんぱく質と炭水化物が多い⇒小豆、花豆、レンズ豆、インゲン豆など。

乾燥豆の重量50%以上が炭水化物、たんぱく質は20%以上ですが、脂質は約2%です。

②たんぱく質と脂質が多い⇒大豆、落花生など。

炭水化物が①の半分程度、たんぱく質は25~30%で、脂質は①よりずっと多く、大豆が約20%、落花生は約50%になります。

その他①②とも、ビタミンB1・B2や、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルも多く含まれています。

その栄養成分で注目したいのは、『活性酸素』の毒性を消す働きがあるビタミンE・イソフラボン（ポリフェノール的一种）などが豊富なことです。『活性酸素』は体内で発生し、過剰になると細胞の老化を引き起こし、がんや心臓疾患の他、アルツハイマーなどの神経疾患の一因にもなると言われています。

ある食品が『活性酸素』の毒性を消す能力を総合して《活性酸素吸収能力》と呼びます。アメリカ農務省が出したデータベースによると豆類はこの能力が高いことがわかります。豆の摂取量は減ってきているようですが、ぜひ豆類を料理に取り入れておいしく食べて健康を維持しましょう！

クルミ	13541
黒豆(乾燥)	8494
金時豆(乾燥)	8320
干しブルーベリー	8059
大豆	5409
ブルーベリー(生)	4669
赤ワイン(カベルネソービニオン)	4523
リンゴ(生)	4275

米農務省による。100g当たりの活性酸素吸収物質の量

事務局よりお知らせ！

くらしの相談ダイヤル

検索



☆[暮らしサポート・ウィズ]のホームページがリニューアルしました。

パソコン、スマホどちらでも読みやすいホームページになりました。今後もより多くの方にサービスを届けることができるように、ホームページ上でいろいろな情報を発信していきます。

一般社団法人暮らしサポート・ウィズ



今さら聞けない・・・くらしの悩みなどなたでもお気軽に相談できます。

専門相談員が対応 平日 10時～16時

くらしの相談ダイヤル 0570-055-656 (ナビダイヤル)

03-6205-6719 (ナビダイヤルで通じない時)

* 弁護士による無料電話法律相談 月1回実施 (詳細は「くらしの相談ダイヤル」にお問い合わせください)