

ホルモンバランスを整える食生活とは



～大豆生活のすすめ～

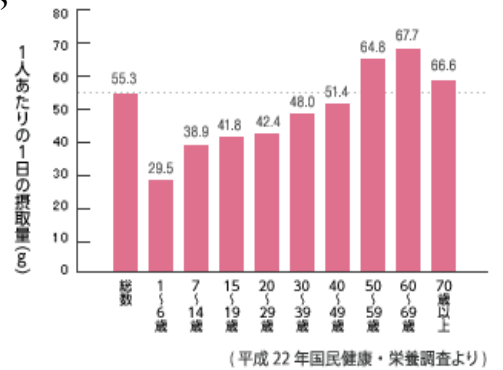
管理栄養士 奥山 晶子

第 59 回おりひめの会では「ホルモンバランスを整える食生活」をテーマに大豆パワーの威力についてお伝えしました。女性は妊娠や出産、閉経を境に、女性ホルモンが大きく変化するためバランスが崩れやすくなります。そのため普段の食生活はとても大切です。栄養価の高い大豆製品を上手に取り入れて、ホルモンバランスの改善に努めませんか♪

現代の日本人は大豆摂取不足！？

1 日の豆類の摂取目標量＝100g

平成 22 年国民健康栄養調査による豆類の 1 日平均摂取量（年代別）は右図の様な結果で、日本では 1 日平均 55.3g の豆類しか摂取しておらず、健康日本 21 で設定されている目標 100g より大幅に下回っています。特に若い世代の摂取不足が目立ちます。



大豆の栄養



大豆は生活習慣病予防だけでなく美肌効果や老化防止、肥満予防効果など女性に嬉しい健康食品♪

栄養成分	主な働き
大豆タンパク質	必須アミノ酸のスコアが高い良質のタンパク質。血中コレステロールを下げ、血管をしなやかにし動脈硬化を予防。血圧降下もあり。
脂質（リノール酸・レシチン）	コレステロール値を下げ動脈硬化予防あり。レシチンは記憶力・集中力増加作用もあり
大豆サポニン	ガンや老化予防。脂質の代謝を促進し、肥満を予防。
食物繊維	便のかさを増し増し、発がん物質を排出させる。

その他にも大豆は鉄分、カルシウム、ビタミン B 群も豊富でホルモン生成に関与する栄養成分も含まれます。

大豆イソフラボン

大豆イソフラボンは女性ホルモン「エストロゲン」に似た作用があり、更年期症状を緩和させる働きがあります！ さらに骨粗鬆症対策にも効果的！

1 日のイソフラボン摂取目安量 50 mg

下記の含有量を目安に 1 日 1～2 品の大豆製品を取り入れましょう♪



冷奴 (1/4 丁)

イソフラボン 20.3mg
含有量 (mg)



納豆 1 パック (40g)

36.8mg



豆乳 (200 cc)

49.6mg



煮豆小皿 1 杯

15.8mg

※サプリメントやイソフラボン配合の特定保健用食品や健康食品の摂取上限は 30mg です。体に良いからといって摂り過ぎると逆効果に！ 大豆製品を上手に取り入れ、魚や野菜を中心とした和食中心の食事がホルモンバランスを整えるカギです♪