

# 栄養だより

平成23年 2月 NO.189

立春とは名ばかりの寒い日が続いております。皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **イソフラボン** について紹介します



～●～ イソフラボンとは・・・ ～●～



植物に含まれる色素や苦み成分で、4000以上も種類があるポリフェノールのひとつ。その中のフラボノイド群(淡黄色～無色の成分の総称)の中のイソフラボン類で主に大豆の発芽部分に多く含まれている。体内で女性ホルモンであるエストロゲンと似た働きをすることから、植物性エストロゲンの一つとされている。

～●～ **大豆イソフラボンの期待される効能** ～●～

コレステロール値の上昇を抑制する。骨粗鬆症の予防や改善の効果。

更年期障害による症状の緩和や改善。

抗酸化作用による美容やアンチエイジングの効果。



～●～ **イソフラボンを多く含む食品** ～●～

大豆、きな粉、納豆、豆腐、油揚げ、味噌など

