



「免疫力を高め元気に楽しく暮らそう！」



冬号通信では 体力について掲載させていただき「**行動体力**とは走ったり、投げたり、跳んだりする運動の基礎になるもの、**防衛体力**とは体温調節、病気に対する**免疫力**、ストレスに対する**抵抗力**」ということをお伝えしました。今回はその免疫力を高めるお話しをします。日本人の死因の 3 位が肺炎で、亡くなる方の95%が高齢者というのも気になりますね。



免疫力が強いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病、ガンなどを予防することにつながります。日頃より健康づくりにつとめましょう。

身近な食材「まめ」を紹介します



- 種類 (栄養成分割合別)
脂質主体グループ：大豆、落花生
炭水化物を主体グループ：あずき、ささげ、いんげん豆、花豆、えんどう、そら豆等
- 栄養
食物繊維、ビタミン B1、B2、B6、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛等

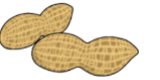
代表的な豆の健康に対する効果を調べてみました

【大豆】



アミノ酸バランスが良く、「畑の肉」と言われており、成長、発育に必要な必須アミノ酸のリジンが豊富に含まれている。またコレステロールを下げる大豆レシチンやサポニン、更年期障害の軽減や骨粗鬆症を予防するイソフラボンなどの成分がある。加工食品として、豆腐、味噌、醤油、納豆などがあり、加工することで栄養素が吸収されやすくなる。

【落花生】



南京豆とも言われ、脂肪分とタンパク質を豊富に含んでおり、タンパク質は、必須アミノ酸8種類を含んでいる。脂肪分の中に不飽和脂肪酸やコレステロールが多く含まれていて、悪玉コレステロールを低下させ、動脈硬化を防止する。またビタミン E やチロキシンは血流を良くし、冷え性、しもやけの症状を改善する。高たんぱくで高エネルギー食品なので、あまり一度にたくさん食べないようにしましょう。

【いんげん豆】



いんげん豆は、白インゲン豆、大正金時豆、うずら豆、虎豆、大福豆、白花インゲン豆などの種類が豊富。食物繊維が豊富で便秘・便秘による肌荒れの解消、マグネシウムやカリウムにはイライラ防止などの精神安定効果がある。さやごと食べるさやいんげんは、アスパラギン酸が豊富で、体力増強、疲労回復効果がある。

【小豆】



皮の色素には豊富なポリフェノールが含まれ、抗酸化作用がある。貧血を改善する鉄分や高血圧を予防するカリウムが豊富。また利尿作用があり、むくみや二日酔いを解消する。カリウムは水溶性なので、お赤飯やお汁粉のように、あずきの煮汁ごと使う料理がおすすめです。