



あずき

50%以上が炭水化物、20%がたんぱく質。脂質は約2%！

●疲労回復

ビタミンB1が糖質（エネルギー源）の代謝を促進

●むくみを予防・改善

カリウムやサポニンの利尿作用により水分を体外に排出

●二日酔いの解消

サポニンは肝機能を向上させ、アルコール分解を助ける

●便秘解消

食物繊維が腸の蠕動運動を活発にさせ、便秘改善に効果的

●肥満防止

サポニンはブドウ糖を中性脂肪に変化するのを抑え、また脂質の代謝を促進

●急激な血糖値上昇を抑制

あずきポリフェノールが血糖上昇をおだやかにする効果があるという研究結果があります

10月13日は…

豆の日

大豆

20%が脂質、30%以上がたんぱく質。炭水化物は小豆の半分の30%！

●自律神経のバランスを整える

レシチンは神経伝達物質をつくり、ストレスの緩和や記憶力・集中力を向上

●貧血予防

赤血球を作り出すたんぱく質やミネラルが多く含まれており、鉄含有量はほうれん草並み

●動脈硬化を防ぐ

大豆レシチンは血管内側にこびりついたコレステロールを溶かし、血流を改善

●整腸作用

大豆オリゴ糖は消化酵素に強いいため大腸まで届き、善玉菌のエサとなり腸内環境を改善

●心筋梗塞・脳梗塞の死亡リスク低下

閉経後の女性に対して、大豆イソフラボンが血中コレステロール濃度を改善し、死亡リスクを低下させる研究結果があります

