

食べる元気

● 更年期 ●

成人・1日
摂取量めやす

男性75mg
女性75mg

イソフラボン

イソフラボンは大豆に含まれるポリフェノールの一種です。更年期にみられるイライラ、のぼせや顔のほてり、何となく調子が悪いといった不定愁訴は、女性ホルモンの減少が原因。女性ホルモンのエストロゲンが減ると脳がそれを増やそうとして体に無理がかかり、ホルモンバランスが乱れます。イソフラボンは体内でエストロゲンと同じような働きをするため、これを補うことで更年期の不調が改善されます。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

きな粉



大豆をいって粉にした物。大豆そのものに近い栄養素を摂取できる。大豆レシチンは脳細胞を活性化するので、更年期だけでなく、加齢による記憶力低下の改善にも役立つ。

100g:265mg

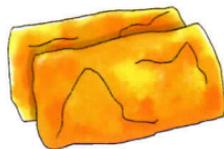
納豆



発酵によって生じるナットウキナーゼは納豆特有の成分。独特の臭いとネバネバを苦手とする人も多いが、大豆よりも栄養価が高く、「機能的食品」として注目されている。

100g:130mg

油揚げ



たんぱく質、ビタミンE、カルシウムが豊富。野菜との相性もよい。豆腐を薄くスライスして油で揚げたのが油揚げで、厚く切った木綿豆腐を揚げたのは厚揚げ。

100g:73mg



元気が出るとっておきレシピ

「きな粉の和風ブラマンジェ」

大豆の栄養が丸ごととれる和風のデザート

1人分
156kcal

●材料(4人分)

きな粉30g、牛乳カップ1、粉ゼラチン大さじ1、砂糖30g、黒みつ小さじ4、ミントの葉適量、A [無糖練乳カップ1/4、牛乳カップ1/2]

●作り方

- ①粉ゼラチンは水大さじ3でふやかし、ゼリー型は水でぬらしておく。
- ②鍋にきな粉と牛乳を入れ、水カップ1を加えて中火にかけ、煮立っ直前に火からおろす。
- ③②にゼラチンを入れて溶かし、こし器でこしたら、温かいうちに砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④③にAを加えて氷水に当てながら、とろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑤型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら型から出して皿に盛り、黒みつをかけてミントの葉を飾る。



食べ方ひとつで **効果倍増**

この組み合わせで 症状を緩和

じつは

加齢によってエストロゲンが減少するとカルシウムも失われるため、骨量が減って骨粗しょう症を招きます。更年期に骨粗しょう症になりやすいのはこのためです。

さらに

エストロゲンは体内のカルシウム量を調節するので、似たような働きをするインフラボンにも同様の効果があり、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

ちなみに

インフラボンを含む大豆製品、カルシウムの多い乳製品や小魚、赤とうがらしやたまねぎなど体を温める食品の組み合わせが、更年期の症状改善にベスト。

Best!!

