



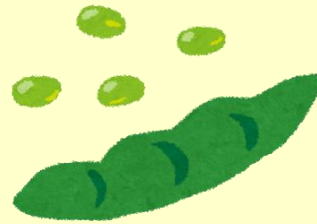
えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「枝豆」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

暑いって言うのとより暑く感じるから「暑いって言わない！」と言われて育った佐藤です。
今となっては、どんな理屈なのか良く分かりませんが、暑さに負けないよう元気に過ごしたいですね。
居酒屋のおつまみ、お弁当の彩り…と、何気なく食べている枝豆ですが、実は「美味しいだけじゃない」栄養の宝庫なんです！
枝豆食べて元気に過ごしませんか？

枝豆ってどんな食材？

枝豆は、大豆の若い状態で収穫されたもの。
つまり、「**野菜**」と「**豆類**」の両方の特性を
あわせ持つ、非常に珍しい食材なんです。
野菜らしくビタミンやミネラルが豊富で
ありながら、豆類としてのたんぱく質もたっぷり。
そのため、肉や魚が不足しがちなときの
補助食品としても大活躍します。



大豆との違い

大豆は成熟して乾燥させた状態の豆で、
豆腐や味噌、醤油などの原料として使われます。
一方、枝豆は収穫時期が早く、未成熟の状態のため、
柔らかくて甘みがあり、食感も異なります。
つまり、同じ植物の異なる成長段階の部分です。

野菜なのか豆なのか？

食品成分表では枝豆は野菜に、大豆は豆類に分類されます。
豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。
良質なたんぱく質、ビタミン類、食物繊維やカルシウム、
鉄分など多くの栄養素を含んで
大豆には少ない β-カロチンやビタミンCを含むのが特徴です。

栄養価がすごすぎる！枝豆の注目成分

★ **植物性たんぱく質（100gあたり約11g）**
筋肉や内臓、皮膚など、体をつくる材料になります。
特に、運動後の回復や、成長期の子ども、
高齢者のフレイル(筋肉低下)予防にも重要です。

★ 大豆イソフラボン

女性ホルモン「エストロゲン」に似た働きを持つ成分。
更年期の不調、骨密度の低下、肌の衰えなどにやさしく作用しま
す。美容にも効果あるかも！？

★ 葉酸（100gあたり約260μg）

妊娠初期の赤ちゃんの神経系の形成に必要不可欠。
また、**貧血の予防や血管の健康維持**にも役立ちます。

★ ビタミンC・A・K

ビタミンCは**肌のハリや免疫力アップ**に。夏の日焼け対策にも◎
ビタミンAは**目の健康**に
ビタミンKは**骨の形成や血液の凝固**に関わります。

★ 食物繊維（100gあたり約4.6g）

腸内の善玉菌を増やし、**便秘の予防や血糖値の急上昇を抑える**効
果も。
血圧やコレステロールの改善にもつながります。

★ ミネラル（カリウム・鉄・マグネシウムなど）

カリウムは**塩分の排出**を促し、**高血圧対策**に
鉄は**貧血予防**に
マグネシウムは**神経や筋肉の働き**を助けてくれます。

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL：044-322-0848

