

# ◎ 栄養素の豆知識 ◎

## ポリフェノール

フラボノール、イソフラボン、タンニン、カテキン、ケルセチンなど、植物が光合成を行うときにできる物質の総称です。

- ★抗酸化作用が強い
- ★動脈硬化を予防する作用がある

特に赤ワインに多く含まれます。ぶどうの皮を取り除いて作る白ワインでは、効果は少ないです。

## イソフラボン

大豆の胚軸に多く含まれる、女性ホルモン(エストロゲン)に似た働きを持つ物質。

- ★カルシウムの流出を防ぎ骨粗鬆症を予防する
- ★乳がんや前立腺がんの予防効果が期待されている
- ★血圧やコレステロールを下げ、動脈硬化を抑制する作用がある

大豆だけで摂るのはたいへんなので、納豆、豆腐、厚揚げ、きな粉、豆乳など大豆加工品を積極的に利用しましょう。