



# エイシン通信

No.176 令和3年2月号

工事実績 17,622件 / 令和3年2月1日現在

## スーパーフード・大豆の驚きの栄養価と効果・効能！

大豆には、肉に匹敵ひてきするほどのタンパク質が含まれていることから「畑の肉」とも呼ばれており、世界中からその栄養分の高さが評価されています。節分だけでなく 日頃からの摂取をオススメします。

### ■ 大豆たんぱく質

動脈硬化の予防、血圧降下に  
炭水化物、脂質と並ぶ三大栄養素の一つであるたんぱく質は、筋肉、骨、血液、皮膚や臓器のもととなる重要な栄養素です。大豆に含まれるたんぱく質は、肉に比べると低カロリー。血中コレステロールを下げ、血管をしなやかにし、動脈硬化を予防します。また、血圧を下げる働きもあります。

### ■ 大豆イソフラボン

がんのリスク低減、骨粗しょう症や更年期障害の緩和に  
大豆イソフラボンは女性ホルモン「エストロゲン」に近い働きをするので、乳がんのリスクを下げたり、抗酸化作用による抗がん効果が期待できます。また、カルシウムの流出を防ぐ効果もあるので、骨粗しょう症や更年期障害の緩和にも役立ちます。

### ■ 食物繊維

便秘解消、抗がん、糖尿病の予防に  
食物繊維には、腸内環境を整えて便秘を改善したり、便のかさを増すことで発がん性物質も排出してくれるという効果があります。血糖値やコレステロールの上昇を抑制し、糖質が体内で吸収・分解されるスピードをゆるやかにしてくれるので、糖尿病予防にも効果的です。

### ■ 大豆サポニン

抗がん、アンチエイジング(老化防止)、肥満予防に  
がんや老化の原因となる過酸化脂質を排除することで、脂質の代謝を促進し、肥満を予防します。肝機能の障害の改善や、高脂血症の予防にも効果が認められています。

### ■ 脂質(レシチン、リノール酸)

美肌効果、アルツハイマー型認知症の予防に  
脂質の一部であるレシチンには、コレステロールを血液中から排泄はいせつし、血流をよくする作用があります。酸素や栄養分が全身に行き渡りやすくなるため、肌に必要な栄養素が十分に運ばれ、美しい肌を維持できます。また、記憶力や集中力を増加する効果もあるので、アルツハイマー型認知症の予防にも期待ができるとして、注目が高まっています。

## 不動産情報



### 賃貸アパート



場所：三野町吉津  
賃料：46000円  
間取：3DK  
POINT：  
駐車場2台付

### 賃貸一戸建て



場所：多度津町  
賃料：53000円  
間取：2LDK  
POINT：  
駐車場2台付

## ~2がつのレシピ~



## セロリのきんぴら

### 材料(2人分)

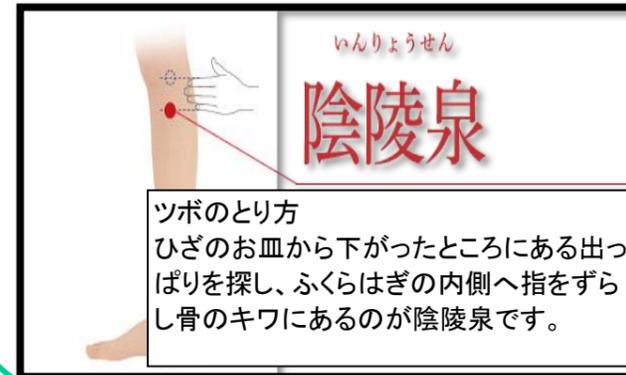
セロリ(大)	1本	① 砂糖	大さじ1/2
いりごま(白)	大さじ1/2	酒	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1と1/2
		赤とうがらし輪切り	1/2本

### 作り方

- ① セロリは筋を取り、斜め5mmの薄切りにする。葉と茎の細い部分は 粗く刻む。
- ② ゴマ油を鍋で温め、強火でセロリを炒める。油がなじんだらAを加えて汁気が飛ぶように炒めて火からおろす。
- ③ 白ゴマを入れて混ぜ合わせて頂く。



## ひざの痛みのツボ



### ツボのとり方

ひざのお皿から下がったところにある出っぱりを探し、ふくらはぎの内側へ指をずらし骨のキワにあるのが陰陵泉です。

ひざの痛みの大半をしめる変形性膝関節症は、ひざ関節内の関節軟骨がすり減ることが痛み発生の原因とされていますが、そもそも関節を動かすための筋肉の機能低下が原因です。  
ひざの痛みを緩和するツボは、柔軟性が失われ機能が低下した筋肉に多くあらわれます。温熱でひざをとりまく筋肉の血行をよくして、柔軟性を回復させ、ひざ関節に加わるストレスを軽減して痛みを緩和します。



## 四国88箇所御朱印の旅

32番札所

## 八葉山 求聞持院 禅師峰寺

(はちようざんぐもんじいん ぜんじぶじ)

所在地 〒783-0085 高知県南国市十市3084

電話 088-865-8430

禅師・寺宝・武市半平太(別名瑞山・土佐勤王党を組織した藩士。寺を下った場所に旧宅と墓がある。)



eishin

## (株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
32周年

エイシン

検索