

ワンポイント栄養学

食品名	成分	効能	備考
ヨーグルト	ビタミンA ビタミンB ビタミンB カルシウム マンガン 乳酸菌	カルシウムの含有量は牛乳と一緒になので、骨や歯の強化によい。乳酸菌は腸内のビフィズス菌を増やしてガンの発生を抑え、腸内洗浄を促し食物の消化吸収を助けてくれる。	プレーンタイプのものに糖を加えず食べるのが一番よい。ビフィズス菌は酸に弱いので、胃の中の酸の濃度が高い空腹時に食すると腸までビフィズス菌が届かない。食後なら胃酸も薄められているので、その時のほうが効果的。
油揚げ	良質なたんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム マグネシウム 鉄 ビタミンE	大豆レシチン、サポニン、イソフラボンも豊富に含まれているので記憶力、学習能力を高めることができる。イソフラボンはポリフェノールの1種で女性ホルモンの働きをし、骨量の減少を防ぎ骨粗鬆症を予防する働きがある。	豆腐に比べて脂質が多いが、大豆由来の成分は変わらない。大豆は豊富に栄養を含んでいるが、硬く消化が悪い。この欠点を補うために豆腐、納豆、油揚げ、味噌、豆乳、きなこなどが考え出された。
イチゴ	ビタミンB ビタミンB ビタミンC 食物繊維 カリウム 鉄	疲労回復、ストレス軽減、風邪予防。 キシリトールを多く含んでいるため、虫歯の原因となる酸を作らない。	日本には江戸時代末期にオランダ船で長崎にきた。当時は観賞用として普及。明治時代にフランス、イギリス、アメリカなどから導入されたものを品種改良し栽培された。
にんにく	ビタミンB ビタミンB ビタミンC 食物繊維 カリウム リン	高血圧予防、疲労回復、貧血予防、 冷え性改善、がん予防	にんにくに多量に含まれている「アリシン」には殺菌作用があり、食べ過ぎると腸内で善玉菌まで殺してしまうので、生にんにくなら1日1片、加熱したものなら1日2片を目安にすると健康効果が高い。
大豆もやし	ビタミンB ビタミンC 食物繊維 たんぱく質 カルシウム 鉄	肥満、動脈硬化の予防	もやしとは植物名ではなく、芽し、萌し、生しという意味で、米、麦、豆類、野菜などの種子を水に浸し、暗所で発芽成長させたもの。通常もやしというと、豆類から作られたものをさし、ブラックマッペと緑豆もやしが多く市場に出回っている。その他大豆から作る大豆もやしや牧草の種子から作るアルファルファが糸もやしと呼ばれ人気がある。