

馬場東葉新聞

第151号
R1.9月

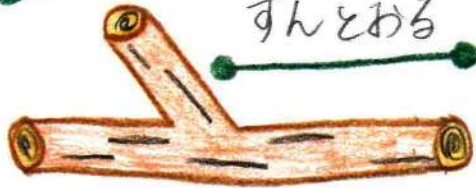
発行人⇒医療法人社団

すんとおる

沼津市高沢町6-1

TEL⇒055-922-8855

URL⇒<http://www.sunto-seikei.jp>



みなさんこんにちは。9月に入り、朝・夕は涼しくなり、過ごしやすくなりましたね!! まだ昼間は暑くなることかあるので、熱中症には気をつけましょう!!

さて今月は美容と健康に良いと言われている〇〇についてのお話です。どうぞー

豆乳の健康効果

受付 萩原

みなさんこんにちは。今年も猛暑が続き夏バテ気味だ。たという方も多いのでは無いでしょうか。9月は気温が落ち着きまわが夏の疲れが蓄積した「秋バテ」にはらほいために、体の内側からリセットしておきたいです。ということで今月は栄養効果が高いと言われている「豆乳」についてお話ししたいと思います。

私はほぼ毎日スーパーに行くので、豆乳コーナーで200mlのキッコーマンの豆乳を2本ずつ買って帰るのがお気に入りです。

種類も豊富で、その中でも紅茶・フルーツ・巨峰味が好きです。サイズも飲み切れりサイズがちょうどよくて1日1本飲んでます。その中でも私が特におすすめしたい豆乳は、スーパーの「トマトと豆乳」です。

豆乳にトマト?!と思うかもしれませんが、本当に美味しいです。オレンジが入っているのでトマト感が強くはく

後味もスッキリでゴクゴク飲めま。ただスーパーにいつも置いてあきわけではないので、売っている時は私が買い占めてい子んじはないかと思うくらいストックしていました笑

豆乳は美味しいだけでなく健康効果も高く、女性には嬉しい美容効果があるとも言われています。主な栄養成分は、たんぱく質・ビタミンB群・レシチン・サポニン・イソフラボンです。たんぱく質は人間にとって必要不可欠です。イソフラボンは美肌の効果も期待できるので、高い化粧水を使うより無理なく続けられうである。骨粗鬆症の予防にもはるので、毎日飲むことが大切です。ただ飲み過ぎはよくないので、1日200mlくらいにしておきましょう。



豆乳に限らず大豆製品(納豆・味噌・豆腐)は積極的に摂れりよう普段から心がけたいと思、ています。

みなさんもスーパーで「トマトと豆乳」を見かけたら、ぜひ買、てみてください!! 最後まで読んで頂きありがとうございます。



フィットネス入会キャンペーン実施中!!