



暮らしの発見

女性に欠かせない 大豆イソフラボン

大豆に含まれている成分の中で有効に働いているのが、大豆胚芽に豊富に含まれているイソフラボンという成分です。このイソフラボンは女性ホルモン(エストロゲン)とよく似た作用を持っており、その働きは女性ホルモンより大変穏やかで、フィトエストロゲン(植物女性ホルモン)と呼ばれています。

エストロゲンは様々な働きをするホルモンで、女性の体つきや美しい肌をつくっています。また、骨からカルシウムが溶け出すを抑えるという重要な働きもあります。動脈硬化や高コレステロール血症を予防するという効果も認められていて、女性の美容と健康づくりに欠かせない物質です。

この大豆イソフラボンを簡単に取り入れられる料理をご紹介します。これからの季節にはぴったりの豆乳鍋です。

.....

【材料】豆乳
(成分無調整)

500cc・醤油大1・

水200cc・だしの素・豚肉(鶏肉やつみれでも)・白菜・大根・人参・きのこ・春菊・豆腐

【作り方】1.大根や人参はピーラーでむき、きのこは子房に分け、その他の野菜や肉は食べやすい大きさに切ります。

2.鍋に豆乳、水、だしの素、醤油を入れて煮立て、春菊以外の野菜をしばらく煮、豚肉と春菊を入れます。(あくは随時取ります)

3.最後におじやにしても美味しくいただけます。



足底筋(そくていきん)の衰えは現代病?

足裏の役割は体重を支え、歩くときに起こる衝撃を吸収し、全身をバランスよくキープする、それには足裏の筋肉、しなやかな「足底筋」が不可欠です。

現代人は、車やエスカレーターなどの利用で歩かない、歩いても平らな道なので足裏への刺激がほとんどなく、女性はパンプスやミュールを履くことでさらに足裏にダメージがあり、「足底筋」は衰える一方です。

足底筋が弱っている証拠に、二大症状「浮き指」や「扁平足」があります。

「浮き指」とは、立つと体重がかかと側にかたよってしまい、指が地面につかない状態。「扁平足」は土踏まずがない足裏のこと。このうち一つでも症状があれば、本来あるべき足裏の縦と横のアーチが消滅しているため、歩く時の衝撃を上手に吸収できず、体のゆがみや肩こり、冷え性、肥満の原因になります。



この日何の日?

11月22日は「夫婦の日」

ゆとりある生活や生きていくことの意味を夫婦という単位から見つめようと生まれた「いい夫婦の日」。

これまで身近な人にプレゼントを贈る日といえば、バレンタインデー・母の日・父の日・クリスマスなどがありましたが、「夫婦」というテーマにあわせた日はありませんでした。

しかし、今後高齢化や少子化が進むにつれ、よりいっそう「夫婦」ふたりだけで時間を過ごす機会が増え、今まで以上に「夫婦」であることの意義が問われる時代が来ます。



夫婦は社会の最小構成単位、いい夫婦関係はいい家庭関係につながり、そしてそれは明るい社会を築く礎(いしずえ)となるのではないのでしょうか。コミュニケーションが苦手だと言われる日本人の「夫婦」が、お互いに感謝の気持ちをかたちにするきっかけを作ること、 「いい夫婦の日」は目指しています。

