

# ♥栄養だより♥

第34号

2018.04



♪テーマ

血液サラサラ効果食材



## 食材と成分

●豆腐⇒加工しても有効成分はあまり変化しない！

成分	はたらき
大豆サポニン	動脈硬化防止（体内の過酸化脂質増加抑制）
グリシニン	コレステロールと中性脂肪の血中濃度を下げてくれる
レシチン	コレステロールと血管壁に付着するのを防ぐ
イソフラボン	動脈硬化防止（女性ホルモンに似た作用をもつ）



●トマト、ピーマン⇒抗酸化作用がある。

成分	はたらき
ピラジン (青臭さの成分)	血栓を出来にくくする



●シイタケ⇒・総コレステロール、LDLコレステロール↓。

・HDLコレステロール↑

成分	特徴
エリタデニン	他のキノコ類にはない特有の成分のひとつ



●ナス⇒抗酸化作用がある。

成分	はたらき
ナスニン	動脈硬化、老化防止



※「ナスニン」は、皮に含まれている為、皮つきで調理すると効果的です。

効果があるからといって、過剰摂取は避けましょう。日頃の採血データと照らし合わせながら調整しましょう♪

